25.01.2023

MERCOLEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#49

ANNO 6 - N. 1

Il menu d'autore dello chef di origine pugliese del bistellato «Seta» di Milano È pensato per gli eventi benefici che organizza nel suo salotto assieme alla moglie Luciana Lombardi Obiettivo: aiutare le famiglie di bambini con disabilità

PRANZO A CASA DI ANTONIO

di **Angela Frenda**
foto di
Matteo Carassale

14

ADRIÀ VOLTÀ

per il Corriere della Sera

Illustratore concettuale spagnolo, vive e lavora come freelance a Calafell. Collabora abitualmente con *New York Times, Washington Post, Financial Times, Politico, Lancet, El País*. Nel tempo libero si dedica a progetti artistici personali

EDITORIALE

IL FASCINO DEL CORAGGIO

di **Angela Frenda**

Saltare nel nuovo anno con coraggio è quello che un po' tutti abbiamo provato a fare. E anche il primo numero di *Cook* del 2023 rispecchia questo mood. Coraggio o incoscienza, forse. Ma tanto basta per riuscire a farlo senza troppi timori. Anzi. Con il desiderio di poter fare cose ancora più belle di quelle che ci lasciamo alle spalle. Sicuramente il menu un po' speciale che vi proponiamo rappresenta molto di quel che vorremmo raccontarvi: cibo come cura, come strumento per migliorare il mondo, come luogo dove sentirsi utili e migliori. Per questo abbiamo deciso di raccontarvi, attraverso le immagini di Matteo Carassale, l'iniziativa dello chef Antonio Guida e di sua moglie Luciana, che hanno scelto di aprire le porte della loro casa per organizzare dei pranzi stellati e benefici a sostegno di un progetto dell'associazione L'Abilità. E noi di *Cook*, assieme a tanti altri sponsor come Dior Maison, saremo accanto a loro in questo bellissimo viaggio. Benedetta Moro ha invece intervistato il «fratello piccolo» degli Adrià, Albert. Il pasticciere visionario. Il risultato è una chiacchierata su famiglia, legami e ambizioni. Tra cibo e cultura. Vi portiamo poi a Lucerna, con la nuovissima creazione del gruppo Mandarin Oriental, per rievocare insieme i fasti della Belle Époque e assaggiare le meravigliose creazioni gastronomiche dello chef israeliano Gilad Peled. La donna del mese è la scrittrice Simonetta Agnello Hornby, caso abbastanza raro in Italia di food writing estensivo. Cioè di uno scrittore che sceglie di usare il cibo come elemento narrativo. Lei è unica e a noi piace davvero tanto, ma questo lo avete capito, mi sa. Nelle inchieste, invece, di Alessandra Dal Monte e Federico Rampini, il tema dell'alta ristorazione di fronte a un bivio: la corsa dei talenti in fuga, da un lato, e la crisi delle cucine dell'eccesso, dall'altro. E sempre Alessandra Dal Monte ha intervistato uno degli scrittori più amati del momento, Paolo Cognetti, autore tra gli altri del bestseller *Le otto montagne*. E abbiamo scoperto, ad esempio, che è un grande appassionato di cucina. Tra le nuove uscite editoriali segnalate da Isabella Fantigrossi, amo *Eat More Veg* della food stylist britannica Annie Rigg. Libro che sono sicura non vi deluderà. Così come sono certa che divorerete la rubrica di Franco Berrino, dedicata ai cibi da mangiare per combattere la depressione e gli sbalzi di umore. Malattia del nostro tempo, Berrino ci insegna come sconfiggerla (anche) prendendoci cura dei piatti che portiamo in tavola. Non vi resta che sfogliare il nostro mensile. Noi vi auguriamo buona lettura!

SOMMARIO

L'INCHIESTA

Creatività, curiosità intellettuale, imprenditorialità, attitudine al rischio, voglia di cimentarsi con le difficoltà
Il racconto dei maestri e delle nuove generazioni di ristoratori geniali in 70 storie di successo

«KITCHEN RUN», LA CORSA DEI GRANDI TALENTI DELLA CUCINA

di **Federico Rampini**
illustrazione di Francesca Arena

Forse bisogna aver mangiato a lungo molto male, per capire il potenziale liberatorio del cibo. Forse bisogna essere cresciuti nell'analfabetismo culinario per capire che la gastronomia è alta cultura. M'interrogo su queste possibilità, da antico residente negli Stati Uniti. Cominciai ad attraversare l'America negli anni Settanta quando era la patria del junk food, un deserto bulimico dove era facile fare indigestione e intossicarsi, difficile mangiar bene. Tutte le strade portavano all'obesità, poche approdavano a una cucina come luogo di godimento saggio ed equilibrato. Da anni questo dramma preoccupa perfino... il Pentagono. Proprio così, le forze armate della superpotenza americana faticano a trovare reclute, perché tra i giovani candidati dilaga l'obesità. Mi chiedo se questa piaga sociale sia la vera ragione per cui in America hanno attecchito in anticipo fenomeni come le trasmissioni televisive sulla gastronomia e i concorsi-spettacolo tra aspiranti chef.

Nella mia vita americana ho anche assistito ad un interessante fenomeno di alfabetizzazione e iniziazione con aspetti «coloniali». Alla rovescia, s'intende: l'Impero americano è stato colonizzato da tutti gli altri. Gli Stati Uniti negli ultimi decenni hanno accolto a braccia aperte una invasione di cucine e di chef dal mondo intero. Il risultato è stato uno stravolgimento positivo della geografia alimentare. La globalizzazione è avvenuta anche dentro le nostre case e nei panorami d'insegne di ristoranti delle nostre città. Gli italiani sono stati all'avanguardia di questo fenomeno, protagonisti di una vera e propria rivoluzione. Un tempo mangiare italiano voleva dire «pizza and spaghetti with meatballs»: una cucina povera in tutti i sensi, portata dalle prime ondate di immigrazione e imbastardita per venire incontro ai gusti locali. Oggi la ristorazione italiana è rappresentata negli Stati Uniti ai massimi livelli, con una qualità elevatissima: merito di nuovi flussi di arrivo, generazioni giovani e creative hanno imposto i loro standard e hanno fatto scoprire agli americani (almeno nelle grandi città delle due coste) un'esperienza culturale affascinante. Quando parliamo di «fuga dei cervelli», dal mondo intero verso gli Stati Uniti, accanto ai geni dell'astrofisica o della biogenetica ormai dobbiamo mettere gli chef. Non è un fenomeno riservato ai miei connazionali: nei miei 23 anni di vita a San Francisco e a New York ho visto arrivare tanti giovani chef italiani ma anche francesi, belgi, svizzeri, spagnoli, giapponesi, cinesi, coreani, messicani, peruviani. Insieme a una nuova generazione di ristoratori geniali, il pubblico americano è stato «educato» a capire l'importanza di personalità distinte come lo chef pasticcere (che in certi ristoranti viene presentato al cliente con lo stesso rispetto che si deve a un grande sommelier) o lo chef esperto di pizza. Il caso della pizza è emblematico perché è passata attraverso un'evoluzione nella percezione qualitativa, anche grazie al turismo: visitando in massa l'Italia, tanti stranieri hanno imparato che... c'è pizza e pizza. Un altro fenomeno legato all'invasione dell'America da parte di talenti stranieri, è la nuova cultura del pane e della pasticceria: sulla East Coast e sulla West Coast proliferano le panetterie e pasticcerie create da italiani, francesi, belgi. Un tratto che unisce i «cervelli culinari e gastronomici» che continuo a vedere arrivare negli Stati Uniti, oltre alla creatività e alla curiosità intellettuale, è l'imprenditorialità, l'attitudine al rischio, la voglia di cimentarsi con sfide nuove.

Per questo è prezioso il volume *Kitchen Run*. Raccoglie settanta storie di cucina e di vita. Giovani di talento e affermate personalità di livello internazionale. Celebrity già affermate e tante personalità in divenire. Un filo rosso lega il mondo gastronomico di cucina, pasticceria, pane e pizza. Settanta trascinatori e trascinatrici sono i protagonisti di quest'opera.

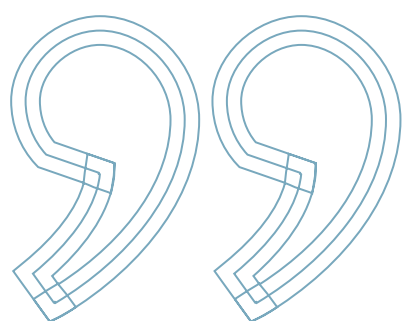
In questo libro trovo la conferma di un riconoscimento che è avvenuto nel mondo intero: il know how alimentare è un pilastro della nostra esperienza culturale. Del resto fu sempre così. Gli imperatori antichi, quando avevano curiosità verso il mondo esterno che si apprestavano a conquistare, volevano informarsi anche delle abitudini alimentari dei popoli vicini. Oggi questa apertura mentale cosmopolita è diventata un fenomeno di massa, non è più soltanto appannaggio dei potenti.

Della mia vita in Cina invece conservo un altro ricordo. Andai ad abitare nel cuore della capitale, nei vicoli della Pechino antica, a poca distanza dalla Città Proibita. Lì conobbi un grande matematico, docente universitario in pensione, che aveva dedicato la sua seconda vita alla riscoperta delle ricette culinarie praticate alla corte dell'Imperatore Celeste. La ricerca filologica si univa alla sperimentazione pratica: il professore aveva aperto il suo ristorante, all'apparenza una bettola in un caseggiato fatiscente. Era maniacale anche nell'attenzione sulla qualità degli ingredienti. Le sue preparazioni erano memorabili, si era sparsa la voce, e i potenti della terra (oltre ai Vip cinesi) facevano la coda per partecipare a quell'esperienza privilegiata. La gastronomia diventa un modo per accedere alla storia, riportare alla luce tradizioni, rivisitare il nostro passato.

Un'avvertenza va rivolta ai giovani che, sempre più numerosi, sono attratti dal mondo della ristorazione. Come in tutte le professioni, non esistono scorciatoie facili verso il successo e la gloria. Il glamour televisivo può creare in alcuni delle illusioni pericolose. Ogni mestiere è apprendimento, tirocinio, sacrificio, fatica. Un ristorante, qualunque sia la sua collocazione geografica, è un'impresa, da gestire con attenzione e competenza, rigore qualitativo e rispetto dei vincoli economici. L'improvvisazione non è di questo mondo.

Kitchen Run
di Alessandro Avataneo e Cristiano Zanolli (Mondadori, 320 pagine, 35 euro) raccoglie 70 storie di chef, pizzaioli, panettieri e pasticcieri di tutto il mondo che raccontano il loro percorso di successo, tra sogni, idee, sfide difficili e processi creativi

Quando parliamo di «fuga dei cervelli», accanto ai prodigi dell'astrofisica o della biogenetica ormai dobbiamo mettere i cuochi

Il know how alimentare è un pilastro della nostra esperienza, che si diffonde e ha un valore educativo

Dalla chiusura di «elBulli» 13 anni fa a quella annunciata da Redzepi, che trasformerà il «Noma» in un laboratorio
Simili i motivi: «A questo passo bestiale non è possibile andare avanti». La crisi del modello di cucina «eccessiva»

«OVERKILL», È LA FINE DELL'ALTA RISTORAZIONE?

di **Alessandra Dal Monte**
illustrazione di Francesca Arena

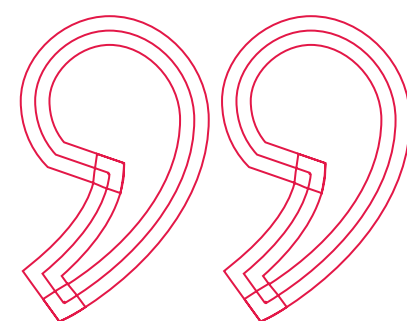
Gennaio 2010, lo chef catalano Ferran Adrià annuncia che chiuderà «elBulli» — tre stelle Michelin, per cinque volte miglior ristorante al mondo — di lì a un anno e mezzo. «È la fine dell'azoto liquido e della sferificazione?», si chiedono, sotto choc, gli esperti. Gennaio 2023, lo chef danese René Redzepi annuncia che il «Noma» — tre stelle Michelin, per cinque volte miglior ristorante al mondo — chiuderà a fine 2024, trasformandosi in un laboratorio permanente di ricerca e, ogni tanto, in un locale pop-up. «È la fine della cucina delle pinzette?», si chiedono, non senza ironia, gli osservatori. I due annunci, a tredici anni di distanza, sono tremendamente simili. Anche nelle motivazioni: «A questo passo bestiale non è più possibile andare avanti, tutti noi del team abbiamo bisogno di un bilanciamento vita-lavoro. Io sto in cucina 15 ore al giorno da 25 anni — disse Adrià al tempo —. Inoltre, io e il mio socio perdiamo 500 mila euro all'anno nel ristorante: allora è meglio investirli in un'accademia culinaria e in una fondazione che diffondano su ampia scala la nostra creatività». Un ritornello che, oggi, riecheggia nelle parole di Redzepi: «Pagare equamente quasi 100 dipendenti, mantenendo standard elevati e prezzi al pubblico che il mercato possa affrontare, non è praticabile — ha spiegato al *New York Times* —. Il modello attuale non è sostenibile: finanziariamente ed emotivamente, come datore di lavoro e come essere umano, semplicemente non funziona».

È chiaro che in ballo, qui, c'è qualcosa di molto più grosso dei destini di azoto, sferificazione, muschi e pinzette. I quali non sono affatto scomparsi dopo la chiusura de «elBulli», né lo faranno dopo quella del «Noma»: si tratta di tecniche e ingredienti ormai assorbiti dalla ristorazione internazionale, che sono stati (e saranno) riproposti ovunque, anche se con meno frequenza e magari con meno curiosità da parte dei clienti. L'eredità gastronomica dell'alta cucina non muore mai. Il punto è la sua sostenibilità: i conti, così, non tornano. Non tornavano ai tempi di Adrià e non tornano adesso. Non solo in termini economici — con il Covid il «Noma» ha perso un milione di euro di fatturato e ha chiuso il 2021 con 230 mila euro di perdite — ma anche e soprattutto di organizzazione del lavoro. È un intero modello che scricchiola, un modello ben preciso: quello dei ristoranti *overkill*, «eccessivi», come li chiama il critico del *New York Times* Pete Wells, cioè basati su «un'eccellenza diventata inseparabile dalla cultura dell'eccesso». Eccesso di personale — troppo spesso non retribuito — in rapporto ai coperti, di preparazioni, di maniacalità. Anche di prezzi: oggi al «Noma» si cena con 470 euro a testa vini esclusi, un anno fa erano 370. Uno standard ormai considerato non più gestibile dai suoi stessi protagonisti. «La maggior parte di questi posti non potrebbe durare una settimana senza manodopera gratuita», scrive Wells nell'articolo in cui analizza il lascito di Redzepi. Infatti per il «Noma» — e per molti altri ristoranti, in Danimarca ma non solo — è stato a lungo così: come riporta l'inchiesta del *Financial Times* uscita a giugno 2022, prima del Covid al ristorante di Redzepi lavoravano 34 chef assunti e 30 stagisti non pagati, per 15-16 ore al giorno. Post Covid, il numero di stagisti è sceso a 15-20. Da ottobre 2022 esiste per loro un apposito programma di sei/dodici mesi che comprende circa 2.650 euro lordi al mese di stipendio, i pasti durante il servizio, le ferie e l'assicurazione sanitaria. Un impegno che, si legge sul *New York Times*, costa al ristorante circa 45 mila euro al mese. Ma che è stato doveroso assumersi: la decisione risale a maggio 2022, dopo le polemiche scatenate contro l'intera scena della ristorazione danese dalla campagna social di Lisa Lind Dunbar, per 15 anni cameriera nei locali di Copenaghen e oggi «critica della cultura lavorativa nei ristoranti», come da bio su Instagram. Dunbar ha raccolto decine di testimonianze di stagisti e dipendenti non retribuiti, sottopagati, in generale provati dal clima intimidatorio delle cucine della capitale nordica. Anche il *New York Times* ha intervistato ex stagisti che, al «Noma», lamentavano di aver «creato scarabei di bacche per 12 ore al giorno, un compito ripetitivo», di essere stati spinti a lavorare in silenzio e a non ridere mai, «derubati della vita» per la lunghezza delle giornate di lavoro.

Ora, tutti gli occhi sono puntati sul «Noma», ma in realtà questa *kitchen culture* riguarda tantissimi ristoranti e tantissimi Paesi. Ce la si trascina dietro da decenni. E un tempo c'erano situazioni che oggi risulterebbero addirittura paradossali: Gualtiero Marchesi, per esempio, si faceva pagare per uno stage da lui. «Un milione di lire nel 1995: poi gli sono piaciuta e allora mi ha fatto rimanere altri tre mesi, gratis», ha più volte raccontato la chef Viviana Varese. Oggi, però, tutto ciò che non prevede un inquadramento equo del personale non può più essere tollerato. Il punto è che, a quanto pare, non esiste una soluzione che tenga insieme sostenibilità economica e umana, se non quella di smantellare tutto. Di uscire dalla cucina, che in questa visione diventa una prigione più che un luogo creativo. Lo conferma anche «elBulli1846», nuova apertura (finora annunciata e rimandata più volte) by Ferran Adrià, prevista a giugno 2023 sempre a Cala Montjoi: uno spazio a metà tra la mostra e il laboratorio, assolutamente non un ristorante. Anche il «Noma» del 2025 punterà sulla ricerca permanente. Di rado servirà un pasto. «Vogliamo ridefinire il lavoro della brigata di un ristorante — spiega Redzepi sui social —: un luogo in cui si possa imparare, correre dei rischi e crescere». La vera sfida sarebbe poter fare tutto questo dentro a una cucina, non fuori. Ma forse per riuscirci, in posti così, bisogna davvero cambiare completamente. E seppellire la cultura dell'eccesso.

Il «Noma» di Copenaghen, aperto da René Redzepi nel 2003, ha inventato uno stile gastronomico, il «New Nordic»: ingredienti iper locali e stagionali, lavorati con fermentazioni e tecniche all'avanguardia. Il ristorante continuerà il servizio fino alla fine del 2024

«Troppo personale, troppe preparazioni, troppa pressione. Se l'eccellenza diventa inseparabile da questa cultura il lavoro non è sostenibile»

Da ottobre 2022 l'insegna danese retribuisce gli stage: prima del Covid nel locale lavoravano 34 chef assunti e 30 stagisti, questi ultimi gratis

TRE COSE DA SAPERE

1

Albert Adrià è nato a Barcellona nel 1969. Inizia a lavorare a 15 anni al ristorante «elBulli», sulla costa Brava. Qui raggiunge il fratello maggiore, Ferran Adrià, che in poco tempo diventa executive chef e co-proprietario del locale

2

Più tardi Albert assume il ruolo di head pastry chef e direttore del laboratorio. Grazie a tecniche innovative e una ricerca sofisticata, l'insegna ottiene tre stelle Michelin e per cinque volte è prima nella classifica dei 50's Best

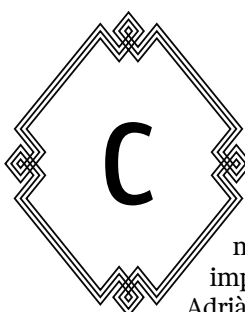
3

In seguito Albert intraprende la propria strada, nel 2006 con «Inopia Classic Bar», a Barcellona, tra i primi gastrobar in Spagna, e poi con altri cinque locali. Nel 2017 apre «Enigma», oggi il suo principale progetto, una stella Michelin

ALBERT ADRIÀ

«La cucina molecolare? Non esiste». Parola dello chef catalano, che ha da poco riaperto «Enigma» a Barcellona, dopo la pandemia, spinto dalla sua banca: «L'ho fatto perché avevo un debito da saldare. Ma ora ho ritrovato la passione». Intanto sogna di portare «Tickets» a Seoul. Con la benedizione del fratello maggiore: «Tra Ferran e me non c'è mai stata competizione: a "elBulli" lui era il cuoco, io il pasticcere. Così abbiamo evitato la guerra»

di **Benedetta Moro**
foto di Pal Hansen

IL PERSONAGGIO

Cucina molecolare? «Assolutamente no. Non so ancora come definire la mia cucina, ma so che cosa la mia cucina non è: molecolare. E non lo è mai stata». Poche parole, in perfetto italiano («l'ho imparato durante i corsi di pasticceria») e Albert Adrià, 54 anni il prossimo 20 ottobre, demolisce una volta per tutte un concetto che, in realtà, più o meno tutto il mondo enogastronomico e non — Google compreso — aveva associato al suo lavoro. E a quello del fratello maggiore, Ferran, più grande di sette anni, uno degli chef più innovativi della gastronomia contemporanea, a capo di «elBulli», il ristorante tre stelle Michelin di Cala Montjoi, a Roses, sulla Costa Brava, per cinque volte il migliore del mondo. Tempio della cucina d'avanguardia, chiuso spontaneamente nel 2011 dopo aver rivoluzionato ed elevato la cucina spagnola con nuove consistenze, temperature e forme prestate anche dalla chimica. Fu, quella, l'epoca in cui entrarono d'impeto in cucina, per poi restarci, azoto, calcio e sodio. Il cibo a «elBulli» veniva servito sotto forma di spuma, piccole sfere, gelatine non solo fredde ma anche calde. Protagonista di questa storia fuori dagli schemi è pure Albert, che dalla periferia di Barcellona arriva a «elBulli» a 15 anni per andarsene a 38, nel 2008, dopo essere diventato cuoco ma soprattutto head pastry chef — tra i più influenti della scena — e direttore del laboratorio dove veniva creato il menu e si sperimentavano nuove tecniche. Senza, però, mai parlare di cucina molecolare. «Già negli anni '90 avevamo fatto un comunicato stampa per smontare questa idea. Tutto è iniziato quando il chimico Hervé This coniò il termine, che poi i giornalisti hanno cominciato a usare per identificarci. Ma la cucina molecolare è solo una tecnica. Ancora oggi devo fare un grande sforzo per abbattere questa convinzione». Che non deve essere associata nemmeno a «Enigma», il primo ristorante di proprietà di Albert Adrià, aperto nel 2017 a Barcellona, a due passi dall'immensa Plaça d'Espanya, premiato dalla Rossa con un macaron nel 2018 e chiuso nel 2021 a causa della pandemia, assieme a tutta la galassia di locali avviata nel 2011 con i fratelli Pedro, Borja e Juan Carlos Iglesias. Passato il periodo più duro del Covid, le altre insegne hanno preso un diverso corso. Albert, invece, ha deciso di riaccendere le luci di «Enigma» a giugno del 2022, tornando a indossare i panni dello chef. Non per

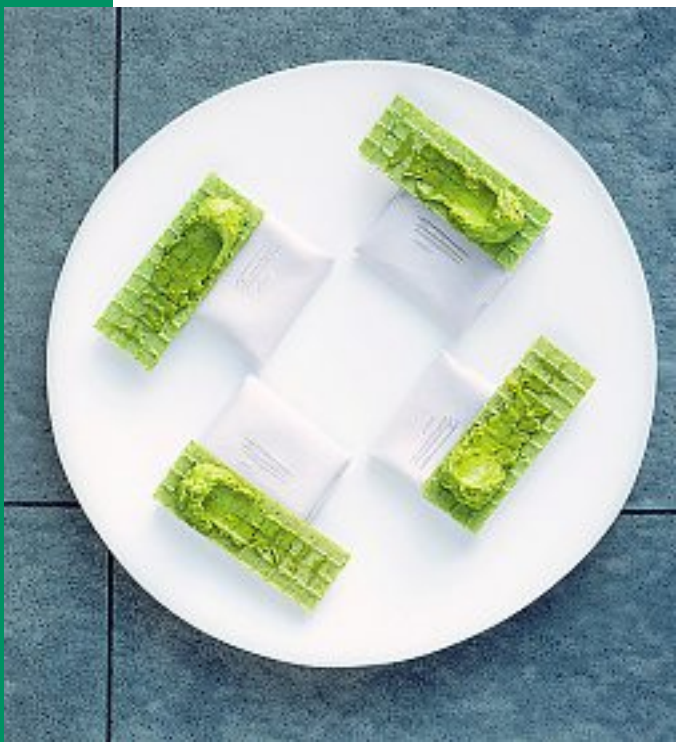
Ora sono tranquillo: ho raggiunto un giusto equilibrio tra la mia famiglia e il lavoro

Qui a sinistra lo chef Albert Adrià e la sua brigata durante l'assaggio dei piatti. In basso, un piatto del menu. Nella pagina accanto, nella foto grande, un tavolo della sala e parte della cucina e, sotto, da sinistra: la preparazione di un piatto; una cameriera; uno degli chef in servizio in sala; l'esterno del ristorante

WAFFLE DI BASILICO CON PISTACCHIO E YUZU

INGREDIENTI

Per l'acqua al basilico: ***300 g*** *di foglie di basilico,* ***300 g*** *di acqua (fredda). Per le cialde:* ***400 g*** *di acqua al basilico,* ***260 g*** *di farina,* ***110 g*** *di uova fresche,* ***50 g*** *albume pastorizzato,* ***40 g*** *amido di mais,* ***14 g*** *di zucchero,* ***12 g*** *di sale fino,* ***2 g*** *di lecitina di soia,* ***2 g*** *di lievito in polvere,* ***2 g*** *di bicarbonato di sodio,* ***2 g*** *di albumina, colorante alimentare verde (se necessario). Per il latte:* ***840 g*** *di pistacchi pelati,* ***500 g*** *di acqua minerale,* ***5 g*** *di sale fino. Per la crema:* ***600 g*** *di latte al pistacchio,* ***300 g*** *di panna acida. Per decorare: uno yuzu*

Per l'acqua, sbollentate per 30 secondi le foglie, raffreddate e asciugate. Frullate 2 minuti con l'acqua. Per le cialde, frullate tutto per 2 minuti, lasciate in frigo in un sifone per un'ora. Cuocete a 180° nella piastra per waffle per 9 minuti. Tagliate i waffle in rettangoli 3x10cm. Per il latte, congelate tutto nel Pacojet, fate andare il macchinario e mettete in freezer e ripetete due volte. Congelate in un Pacojet latte e panna. Passate nel macchinario. Versate sul waffle la crema e una scorza di yuzu.

scelta, però, ma spinto dalla necessità — confessa — di rientrare degli investimenti degli anni passati. La voglia poi, però, è tornata ed è stata premiata, a novembre scorso, cinque mesi dopo, con una stella Michelin. Lo spazio è lo stesso, in carrer de Sepúlveda. Così come il design: il pavimento e le pareti monocromi, il soffitto che è tutta una nuvola, le luci che cambiano tonalità. L'ospite entra e s'immerge in un mondo a sé stante. Per raggiungere i tavoli, molto ampi, si passa dalla cucina, che dalla sala si vede ma non si vede. Tutta la brigata è lì, in attesa di accogliere il commensale. Per chi arriva in anticipo c'è il bancone bar per un cocktail, che segue le tecniche di preparazione dei piatti. Ed è qui che inizia il viaggio. «Quasi tutti i nostri clienti si affidano a noi e non scelgono, ma siamo noi a individuare quali portate servire, una media di una ventina ciascuno», spiega Adrià, mentre resta chino su una busta di pressa di maiale nero iberico che taglia a fettine. Le pesa sulla bilancia, una a una. Ogni piatto ha un suo rituale, con uno degli chef che riproduce dal vivo l'evoluzione del piatto. Il menu è à la carte. Ma se non è molecolare, che cos'è? La risposta è multipla e in fieri. Intanto è stagionale. Lo si capisce entrando nel laboratorio, il *taller* in spagnolo, e guardando il cartellone appeso al muro, dove sono illustrati tutti i vegetali con il periodo di riferimento. «Per me viene prima di tutto la qualità, che è l'esito della conoscenza e della propensione a seguire la stagionalità, una filosofia, al momento la più importante». In autunno la cucina di «Enigma» sa soprattutto di legumi, pesce e cacciagione. I prodotti li sceglie Adrià, ogni giorno, anche al famoso mercato di Boquerìa. «Ho acquistato la mia casa apposta lì vicino». Sono quasi le 16.30 e manca poco al momento della «check-list»: è il suo metodo per assaggiare tutto ciò che va in tavola la sera. Con penna in mano e foglio sul bancone attende che ogni gruppo della brigata gli porti i piatti. In sala intanto c'è Xavi Alba, il general manager, che istruisce la sua squadra per il servizio. Prima c'è la riunione della brigata. Qui è il turno di Ruben Zubiri, che è «più del mio sous chef». Sembra arrabbiato, ma non lo è. Usa un tono solenne. «Dovete dare più intensità a ogni passaggio, fare come se fosse il primo giorno», è il suo monito, soprattutto per i più giovani. «Approfittate, approfittate, approfittate — incalza Adrià —. Dovete essere egoisti in questo senso: apprendete ciò che potete e fatene buon uso». È diretto, come la sua cucina. «Per il momento. Poi non so cosa succederà. È il frutto dei mesi trascorsi a casa durante il lockdown, quando ho cucinato tantissimo e molti piatti della tradizione. Con la mia brigata abbiamo deciso di lavorare in questa direzione. Senza cotture strane, usiamo solo due o tre ingredienti. Può essere una combinazione o un gioco tra prodotti. Può essere un piatto semplice come maiale e funghi oppure una pietanza lavorata con l'alga kombu, che conferisce un sapore deciso dell'umami». Le radici risalgono «alla tradizione spagnola. Ho bisogno di cucinare con i ricordi di quand'ero piccolo». Quelli di mamma Josefa, parrucchiera di professione (il padre Ginés era, invece, un decoratore specializzato nello stucco veneziano) e ottima cuoca, di cui restano impressi tanti sapori, come quelli del *fideos a la cazuela* a base di carne di maiale, pasta, pomodoro e spezie. Dalle ricette viene fuori anche tanto Giappone per tecnica e ingredienti. «Il kuzusuizen con la salsa al nero di calamaro è un'idea della nostra chef Kyoko, specializzata nella cucina giapponese. Qui lavoriamo con la tecnica nipponica ma la salsa è tipica della Spagna. Non ho paura di prendere ingredienti stranieri, anzi, mi piace molto mescolare. La fortuna è che qui il clima è spettacolare e ci permette di trovare in loco il mango, ad esempio, o il wasabi». Dal Giappone arriva anche l'incontro

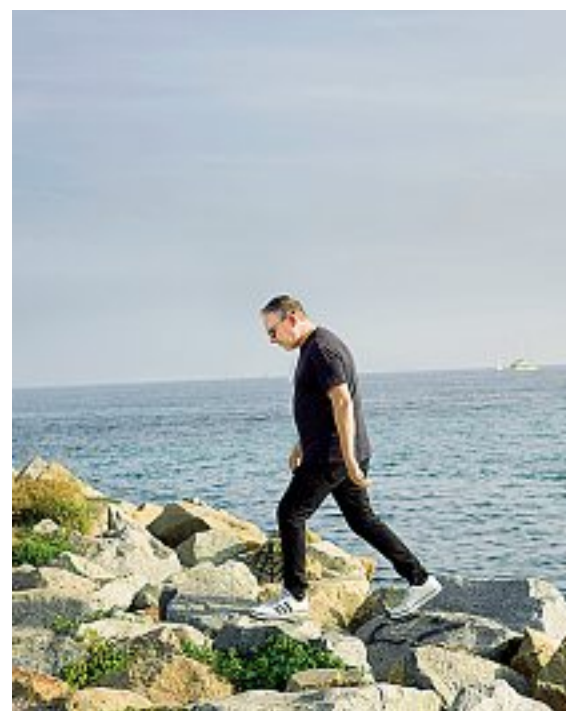
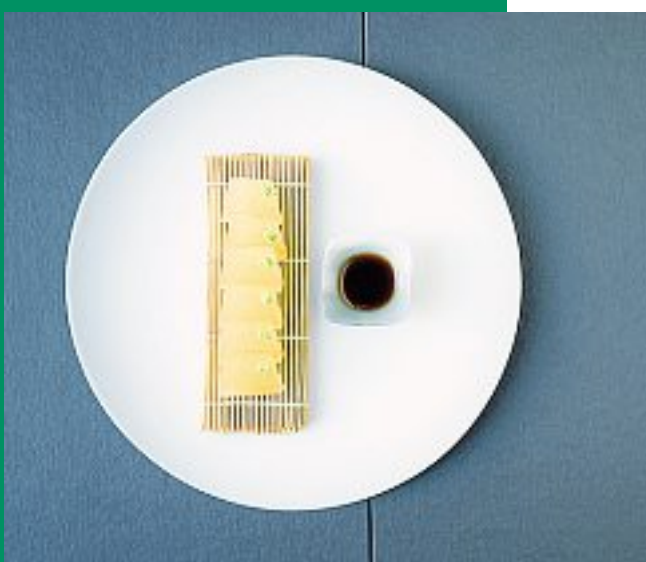
SASHIMI DI MELONE CON WASABI FRESCO

INGREDIENTI

Un melone, wasabi fresco. Per il liquido per il melone: **1250 g** di acqua minerale, **10 g** di alga kombu, **35 g** di salsa di soia, **50 g** di mirin. Per la salsa di soia condita: **300 g** di salsa di soia, **150 g** di mirin, sakè da **200 g**

Con la frutta al posto del pesce questa ricetta riesce comunque a restituire i sapori del sashimi. Provare per credere. Iniziate dal liquido, riscaldate l'acqua e il kombu a 60˚C e mantenete questa temperatura per 25 minuti. Lasciate raffreddare e rimuovete il kombu con una schiumarola. Aggiungete la salsa di soia e il mirin. Lasciate raffreddare e conservate nel frigo. Tagliate a metà il melone e privatelo dei semi. Dividete ciascuna metà in tre pezzi nel senso della lunghezza, togliendo la buccia. Rimuovete le estremità e squadrate i pezzi il più possibile. Mettete i pezzi di melone in sacchetti sottovuoto, aggiungete il liquido preparato all'inizio e sigillate. Lasciate le buste in contenitori con acqua e abbondante ghiaccio in frigo per almeno due ore prima di servire. Trascorso questo tempo, scolate i pezzi di melone, conservando un po' del liquido, e squadrateli nuovamente se necessario. Tagliate il melone della forma del sashimi, mantenendo uno spessore di 1 cm. Conservate i sashimi in un contenitore ermetico con un po' di liquido. Per la salsa, mescolate gli ingredienti e conservate in frigo. Selezionate tre pezzi di melone a persona, disponeteli su un vassoio e spennellateli leggermente con la salsa di soia condita. Grattugiate il wasabi fresco. Mettete una pallina di wasabi nell'angolo superiore di ogni pezzo di melone e servite il sashimi di melone sopra una stuoia di legno con una ciotolina di salsa di soia condita.

In alto, lo staff del ristorante. Qui sopra, Albert Adrià mentre cammina in riva al mare, nel quartiere Barceloneta, in un momento di pausa. In basso, un piatto del menu

tra carne e pesce, come la carne Wagyu con il riccio di mare. Gli altri Paesi che contaminano Adrià sono la Francia, dove si è formato, e poi l'Italia e il Messico. E la Cina «prossima meta per un paio di mesi, con solo uno zaino». E la creatività? «Non è accentuata quanto vent'anni fa. Oggi per me vengono prima il prodotto e la tecnica». Quella di «elBulli», quella appresa all'estero, quella frutto delle riunioni quotidiane con il suo staff: una quarantina di persone di cui 23 cuochi dedicati a 50 ospiti alla volta. «Il mio obiettivo è stare qui al ristorante ogni giorno, per un anno, per cercare nuove tecniche e fare ricerca». Per arrivare dove? «Non so, sarà l'ospite a mostrarmi il cammino, so per certo però che il percorso sarà sotto l'insegna dell'adattabilità». Tecnica significa anche «lavorare con gli ingredienti semplici: una piccola lattuga della Galizia realizzata per noi e un'alga del posto». D'altronde «la tecnica è il motivo che mi ha portato a scegliere innanzitutto la pasticceria», anche se, ironia della sorte, «a me i dolci, eccetto il gelato, non piacciono». L'idea di sperimentare a oltranza deriva inoltre dal confronto con la sua squadra. «"elBulli" è stato famoso anche per la psicologia di gruppo. Se non ci si prende cura del personale, il personale non potrà prendersi cura degli ospiti», entra nel dettaglio assieme a Patricia Lugo, che fa parte de «Los Lobos», i lupi, come Albert chiama i suoi fidati, prendendo spunto dal film Pulp Fiction: una decina di giovani, tra cui Xavi e Tristán Steward, che seguono lo chef da anni e si occupano di eventi, coordinano le sue collaborazioni e i suoi progetti esterni, come «Cakes & Bubbles» all'Hotel Cafè Royal di Londra o «My Little Spain», il mercato in stile spagnolo a New York avviato con il collega José Andrés. L'attenzione verso l'alimentazione, anche dello staff, è tale che nel gruppo c'è anche uno chef nutrizionista. «Sì, da poco — spiega Albert —. Io ho lo stomaco fragile, quindi la mia cucina è leggera. Per esempio, il succo di funghi sanguinaccio trattati con l'alga Kombu è un'infusione, non viene bollito». L'interazione tra i tanti elementi è il suo pallino, a tal punto che prima della pandemia voleva lasciare tutto per dedicarsi solo a questa passione. «Volevo andare in pensione, diciamo per metà, e dedicarmi solo allo sviluppo dei prodotti attraverso le collaborazioni con le aziende, che faccio tutt'ora (la sua burrata vegetale ne è un esempio, ndr). Il punto è che ho dovuto riaprire "Enigma", perché avevo un debito con la banca. Da giugno, infatti, per i primi due mesi non sono stato concentrato mentalmente, perché la verità è che non avevo sentito l'esigenza di tornare ma ero stato costretto a farlo e senza la stessa passione di prima». E poi, com'è tornata? «Non lo so, mi sono svegliato un giorno e mi sono detto: ok, adesso sono connesso. E sono ripartito. Ora sono tranquillo: so che salderò il mio debito e ho raggiunto un giusto equilibrio tra la mia famiglia e il lavoro», racconta durante una delle sue passeggiate verso il mare, la Barceloneta. Quattordici chilometri per «svuotare il cervello». Durante i quali, però, non smette di progettare. «Ecco, qui», dice indicando un foro commerciale libero, «vorrei fare una caffetteria, qui un'hamburgeria con lo chef che prepara tutto di fronte a te e spiega ogni passaggio. Qui, ancora, una gelateria speciale». Tante idee, l'esito anche del periodo della pandemia, che è stata uno spartiacque per Adrià, come per tanti altri chef. È il momento in cui il cuoco ha riscoperto il valore del tempo. La conseguenza è stata che «Enigma» resta chiuso il sabato e la domenica e si lavora solo la sera. La sua volontà di rallentare o addirittura di ritirarsi negli ultimi anni è stata una costante, ma è rimasta quasi sempre sospesa, come un desiderio mai esaudito fino in fondo. Era già successo nel 2008, quando aveva lasciato «elBulli» per seguire il figlio Alex nel suo primo anno di vita. Ma era stato giusto il tempo di convincersi a ritornare nel vortice della ristorazione con elBarri, così si chiamava il gruppo costituito con i fratelli Iglesias, uno dei più forti nella ristorazione

spagnola. Ben 230 dipendenti. Hanno segnato la scena gastronomica, dando vita dal 2011 a un piccolo ma importante food district nel cuore di Barcellona, nel quartiere San Antoni, lo stesso in cui oggi Albert Adrià ancora lavora. Cinque ristoranti, quattro stelle. «"Tickets" è stato il progetto finora che ha avuto più successo nella mia vita (entrato anche nella classifica dei 50 Best, *ndr*): siamo riusciti a integrare socialità e alta cucina, la gente non aveva paura di entrare, non c'era un menu rigido. Si poteva mangiare anche con 50 euro piatti con tecniche mai state provate e un ricettario lunghissimo». L'idea era di offrire l'haute cuisine di «elBulli» a tutti, in una parola prêt-à-porter, con il divertimento e il concetto delle tapas. Che, tra l'altro, erano state il focus di «Inopia Classic Bar», uno dei primi gastrobar della Spagna, lanciato nel 2006 con un socio. Ed è da tutte queste esperienze che è ripartito Albert Adrià nella sua terza vita. Con la benedizione dello stesso Ferran — oggi impegnato nella fondazione del centro studi «elBulli» (che un giorno potrebbe anche diventare un museo per bambini) — che nel 2017, nel documentario «Constructing Albert», annunciava: «Albert vuole andare lontano. Se continua così, ci troveremo quasi allo stesso livello». I due fratelli hanno sempre mantenuto due ruoli distinti: «Ferran era il cuoco, io il pasticcere, così abbiamo evitato una guerra». Nessuna competizione con il maggiore? «Assolutamente no, ho capito fin da subito che la mia figura era nell'ombra e questo mi piaceva, anche perché su di lui c'era una grande pressione che io invece rifiutavo». Albert Adrià oggi guarda più avanti che indietro. Ora è di nuovo il suo momento, la sfida è «Enigma», ma non solo. «Ho tantissime altre idee. Ad esempio mi piacerebbe aprire "Tickets" in diverse parti del mondo. Però ci vogliono molti soldi. Abbiamo ricevuto una proposta da Seoul. Vedremo». In fondo, resta sempre quel dubbio: il timore di tornare ai ritmi frenetici di un tempo. «Ogni mattina ci penso». E poi un sogno, che si sta realizzando: «Voglio una casa con il giardino, una piscina e un cane. Dopo 37 anni di lavoro posso permettermelo, no?».

INGREDIENTI

*Per la maturazione della banana: **3** banane, glucosio liquido.
Per il pralinato di arachidi: **500 g** di arachidi, **35 g** di zucchero bianco, acqua minerale. Per la scorza di limone: **100 g** di scorza di limone, **1,5** litro di acqua minerale, **14 g** di sale fino.
Per il gelato al limone: **50 g** di panna, **20 g** di zucchero invertito, **100 g** di zucchero bianco, **150 g** di acqua minerale, **2 g** di stabilizzante per gelato, **175 g** di succo di limone, **100 g** di bucce di limone sbollentate (preparazione sopra). Noce moscata*

Per questa ricetta è necessaria la pentola a doppia pressione OCOO. Mettete quindi le tre banane con la buccia nell'OCOO e avviate il programma "black egg" per 5 ore. Conservate a parte il succo ricavato. Aggiungete del glucosio pari al il 10% del peso del succo e riducete fino a ottenere una consistenza cremosa. Per il pralinato, con un po' d'acqua e lo zucchero a 175°C realizzate del caramello. Aggiungete gli arachidi e caramellate. Raffreddate e poi mixate nel Bimby. Per le bucce, scaldate 500 g di acqua con 7 g di sale e le bucce di limone. Una volta che inizia a bollire, togliete dal fuoco e filtrare. Ripetete questo processo un'altra volta con la stessa acqua e altro sale. Poi fate bollire dolcemente per 10 minuti con l'acqua restante. Filtrate e mettere da parte le bucce. Mescolate lo zucchero insieme a quello invertito e portare sul fuoco a 40°C. Aggiungete panna, acqua e stabilizzante e scaldate a 82°C. Lasciate in frigo per 12 ore. Aggiungete succo di limone e bucce. Mixate. Mettete un cubetto da 12 g di banana sul piatto con 8 g di salsa. Grattugiate poca noce moscata. Aggiungete 2g di pralinato di arachidi e sopra una quenelle di gelato alla scorza di limone.

IL MENU DI ANTONIO GUIDA

TRIGLIA IN SALSA DI CANNOLICCHI

INGREDIENTI

1 triglia. Per la salsa di cannolicchi: **200 g** di cannolicchi spurgati, **q.b.** di kirsch, **350 g** di vino bianco ridotto a **70 g**, **50 g** di burro Normandia. Per la crema di funghi: **200 g** di champignon, **50 g** di trombette. Per la crema di erbe amare: **300 g** di spinaci, **150 g** di bieta e acqua.

C

F

L

«Non è sempre vero il proverbio: "muto come un pesce", perché la triglia, l'ombrina e qualche altro, emettono suoni speciali che derivano dalle oscillazioni di appositi muscoli, rafforzate da quelle dell'aria contenuta nella vescica natatoria. Le triglie più grosse e saporose sono quelle di scoglio; ma per cucinarle in questa maniera, possono servire triglie di mezzana grandezza che nella regione adriatica chiamassi *rossioli* o *barbon*», scriveva il gastronomo italiano più famoso di sempre, Pellegrino Artusi. Era il 1891. Ancora oggi, seppure difficile da cucinare, la triglia resta una prescelta. Il gusto è delicato e la sua cromia arancione è un perfetto alleato estetico. Per preparare questa ricetta iniziate dal pulire la triglia e dal privarla della lisca. Passate, quindi, a fare cuocere il suo filetto nella vaporiera. A questo punto, dedicatevi alle salse. Per primo a quella di cannolicchi, detti anche candele di mare: salini e carnosi, sono tipici dell'Adriatico. Come le vongole vivono sotto la sabbia e, per questo, per pulirli è necessario farli spurgare bene: immergeteli in acqua fredda con sale grosso e la parte dei sifoni rivolta verso l'alto. Aprite con delicatezza le due valve ed eliminate la sacca intestinale che si trova circa a metà del corpo. Sciacquate con cura il mollusco sotto un getto di acqua fredda non troppo violento e sistemate i cannolicchi puliti su un piatto. Poi, fateli cuocere insieme a burro di Normandia, vino bianco ridotto e kirsch (o kirschwasser), un'acquavite con gradazione alcolica dal 40 sino al 45 percento ricavata dalle ciliegie. Un prodotto realizzato prevalentemente nelle zone dell'Arco Alpino e del Nord Europa, di cui in Svizzera esiste un consorzio di tutela. Passate poi a frullare il composto e a filtrarlo, conservate il liquido. Dedicatevi, quindi, alla salsa di funghi. La preparazione è molto semplice, basta emulsionare champignon e trombette, una varietà conosciuta anche con il nome di «tartufo dei poveri». Infine, passate a realizzare la salsa di erbe amare. Come prima cosa sbianchite gli spinaci e la bieta in acqua. Poi, frullate il tutto con il liquido di scarto della salsa ai cannolicchi che avete messo da parte in precedenza. A questo punto non vi resta che cospargere il filetto di triglia con le tre salse.

2 PERSONE

60 MINUTI

Il banchetto d'autore firmato dallo chef di origine pugliese del bistellato «Seta» di Milano. Pensato per gli eventi benefici, organizzati nel suo salotto assieme alla moglie Luciana Lombardi, per aiutare famiglie di bambini con disabilità

di **Angela Frenda**, foto di Matteo Carassale
producer Angelica Carrara

PRANZO A CASA DI ANTONIO

A fianco, Luciana Lombardi, moglie di Antonio Guida, nella sala da pranzo della loro casa milanese dove ogni mese organizzano i pranzi benefici «A casa di Antonio» a sostegno della onlus L'Abilità. Qui sopra, dall'alto, Antonio Guida con il suo sous chef Federico Dell'Omarino al «Seta» e due dettagli del pranzo che di dicembre

MY
SELECTION
2023
ASIAGO
FORMAGGIO DOP
CACIOCAVALLO SILANO
DOP
Armonia di sapori, eccellenze italiane.
Asiago DOP, Caciocavallo Silano DOP, Aceto Balsamico di Modena IGP, Speck Alto Adige IGP, cavolo cappuccio rosso italiano e zucchine italiane grigliate: nei nuovi My Selection trovi tutta la qualità dei migliori ingredienti del nostro territorio. Insieme alla **carne 100% bovina da allevamenti italiani** e al **100% petto di pollo italiano**, contribuiranno a creare abbinamenti unici, per ricette dal gusto inconfondibile.
Preparatevi: gli hamburger McDonald's migliori di sempre sono pronti a conquistarvi anche quest'anno.
100% PETTO DI POLLO ITALIANO
CARNE 100% BOVINA DA ALLEVAMENTI ITALIANI
© 2023 McDonald's. Immagini puramente dimostrative.

IL MENU DI ANTONIO GUIDA

Le iscrizioni al prossimo pranzo si effettuano sul sito *Labilita.org* (sezione A casa di Antonio) oppure scrivendo una mail a *raccoltafondi@labilita.org*

C F

2 PERSONE

90 MINUTI

RISOTTO CON CAVOLO NERO E ANICE STELLATO

INGREDIENTI

Per il riso: **180 g** di riso, **1 bicchiere** di vino bianco, **q.b.** di sale, **mezzo litro** di brodo leggero, **3 pezzi** di anice stellato. Per la crema di riso ai carciofi: **100 g** di riso, **400 g** di brodo, **60 g** di Parmigiano Reggiano, **30 g** di burro, **40 g** di crema di carciofo. Per la riduzione di vino rosso: **mezzo litro** di vino rosso da fare ridurre a 30 g, **30 g** di brodo, **30 g** di fumetto di pesce e verdure, **20 g** di burro. Per la polvere di cavolo nero: **300 g** di foglie di cavolo nero. Per la mantecatura: **30 g** di Parmigiano Reggiano, **30 g** di burro di Normandia, **30 g** di burro acido, **q.b.** di olio.

Piatto dalla doppia anima, come doppie sono le sue consistenze: il risotto, infatti, viene affiancato da una crema di riso come in un gioco di cambi di ritmo. Iniziate dal preparare la crema: cuocete i chicchi come in un risotto stracotto, aiutandovi con il brodo. Mixate il tutto con gli altri ingredienti: il Parmigiano Reggiano e il burro. Aggiungete, poi, la crema di carciofo e amalgamate fino a ottenere una crema liscia. Passate poi a preparare la riduzione. Fate restringere il vino rosso a 30 gr e il fumetto a 50 gr. Quest'ultimo è un brodo di pesce e verdure che prende il suo nome dal fatto che l'acqua nella sua preparazione non raggiunga mai l'ebollizione, ma venga portata solamente fino agli 80-95°C, ossia fino a quando il composto non cominci a «fumare», Le lische migliori per realizzarlo sono quelle dei pesci bianchi come il rombo, la sogliola e la spigola. Dopo aver ridotto il vino rosso e il fumetto di pesce e verdure uniteli a del brodo e addensate con il burro. Passate quindi a preparare la polvere di cavolo nero: fate seccare le foglie sulla piastra, dopo averle fatte raggiungere la temperatura di 80°C. A questo punto, passatele finemente al setaccio fino ad ottenere una polvere dalle proprietà eccezionali. Il cavolo nero, infatti, è un anti-infiammatorio e, oltre ad essere un'ottima riserva di antiossidanti utili all'organismo, aiuta la digestione e a combattere i virus. A completare il quadro di un prodotto unico: sali minerali e vitamine, in particolare modo la C. Passate, dunque a preparare il riso. Tostate i chicchi a secco, bagnate con vino bianco e dosate il sale. Tiratelo con brodo leggero e unite un anice stellato per ogni porzione. Terminate con la mantecatura, che richiede un terzo di burro acido, uno di burro di Normandia e un altro di Parmigiano e dell'olio. Prima di impiattare ricordate di eliminare l'anice stellato. Servite al centro del piatto e cospargete con la polvere di cavolo nero. Sistemate tutto intorno la crema ai carciofi e finite versando la riduzione di vino e fumetto.

Ci sono tanti modi per reagire a un evento complicato. Abbattersi. Rinchiudersi nella rabbia. Oppure decidere di superarla, quella rabbia. Rimboccarsi le maniche e aprirsi alla vita. Come hanno fatto Antonio Guida e Luciana Lombardi, che dopo la nascita della loro figlia, Viola, affetta da una importante forma di disabilità, hanno scelto di contribuire a dare una mano. Nel modo più semplice e spontaneo del mondo: accogliendo a casa persone spesso sconosciute e cucinando per loro. Sono nati così, con grande semplicità, come sono questa coppia di genitori, i pranzi «A Casa di Antonio». Con i quali lo chef due stelle Michelin del ristorante «Seta», dell'Hotel Mandarin di Milano, ha deciso di realizzare il suo progetto di solidarietà. Una volta al mese dodici invitati, che molto spesso non si conoscono tra di loro, si ritrovano attorno alla tavola di casa Guida. E il cuoco stellato prepara per loro un pranzo esclusivo. Piace tantissimo questo speciale invito della domenica, che hanno voluto non a caso chiamare «A casa di Antonio», durante il quale gli invitati potranno vedere lo chef e il suo team all'opera e gustare in un'atmosfera di convivialità e intimità una selezione di piatti scelti dal prestigioso menu del «Seta». Piace l'idea che uno chef stellato esca dalla sua comfort zone e scelga di spalancare le porte della sua casa milanese apparecchiando per un piccolo gruppo di commensali. Una iniziativa privata, quasi intima, con un obiettivo pubblico: supportare L'Abilità, associazione specializzata nello sviluppo e gestione di servizi e progetti innovativi per bambini con disabilità e le loro famiglie. In particolare, il pranzo del 4 dicembre scorso, del quale in queste pagine vedete alcune immagini e le ricette, e tutti quelli a seguire, sosterranno il progetto «Le Piccole Case», un centro specializzato per i bambini con disturbo dello spettro autistico che dovrebbe partire nel 2023. «L'autismo — ci ha raccontato qualche settimana fa Laura Borghetto, che della Onlus è presidente — è un ritiro dagli altri: mai uguale a se stesso, pervasivo, alienante. Chi non riesce a vedere nel proprio figlio un dono al cento per cento è perché si sta focalizzando troppo sulla disabilità, poco sul bambino. Noi abbiamo pensato di costruire un centro con spazi ricchi di stimoli e funzionali al lavoro educativo dell'intera famiglia. Si tratta di un progetto complesso, al primo piano dell'edificio di via Cipro a Milano che già ospita la nostra comunità, in cui verranno realizzate tante casette insonorizzate e accoglienti. Ognuna di esse diventerà il luogo dove imparare a vivere». Una scelta precisa, quella di Antonio Guida e del suo team: mettere professionalità e impegno al servizio di un obiettivo che dovrebbe accomunare tutti ovvero il benessere per i bambini con disabilità e le loro famiglie. «Sono nel mezzo di uno tsunami emotivo», ha confessato a Chiara Amati poco tempo fa lo chef. Che il 4 dicembre scorso ha riaperto

IL MENU DI ANTONIO GUIDA

T

T

4
PERSONE

4
ORE

2
PERSONE

60
MINUTI

TORTELLINI DI PASSATELLI IN BRODO DI PERNICE

INGREDIENTI

Per la pasta all'uovo: **350 g** di farina bianca, **370 g** di tuorli, **150 g** di semola. Per il ripieno: **3** uova, **150 g** di Parmigiano Reggiano, **40 g** di farina, **40 g** di pane in cassetta bianco grattugiato, **40 g** di pane grattato, **mezza** scorza di limone, **1200 g** di brodo di pollo, **q.b.** di sale e **q.b.** di pepe.
Per il consommé: **4** carcasse di pernice schiarite con sale e aceto, **5 g** di pepe, **1** cipolla, **2** carote, **100 g** di zenzero, **5 l** di acqua, **5 g** di semi di coriandolo, **q.b.** di soia. Per chiarificare il brodo: **300 g** di petto di pernice macinato e **100 g** di albume.

Iniziate con il preparare la pasta all'uovo. Su una spianatoia di legno fate una fontana con farina e semola e al centro aggiungete i tuorli d'uovo. Mescolate con una forchetta. Una volta che la parte liquida sarà stata assorbita dalle polveri, lavorate a mano per circa 10 minuti fino a che l'impasto non risulterà liscio. Lasciatelo riposare coperto da un panno. Per il ripieno dei tortellini: amalgamate tutti gli ingredienti tranne il brodo di pollo. I passatelli prendono la loro forma tipica dall'attrezzo che si usa per prepararli, il «ferro per passatelli». Un tempo venivano realizzati per l'esigenza di riutilizzare avanzi e ingredienti poveri, molti dei quali oggi sono stati sostituiti con prodotti di qualità: come ad esempio il Parmigiano Reggiano che ha preso il posto del formaggio indurito. Vero e proprio comfort food da preparare nelle fredde serate invernali, primo piatto emiliano di origini medievali, i passatelli possono essere proposti con molteplici sfumature: in questo caso, infatti, vengono aromatizzati usando della scorza di limone. Per utilizzarli in questa ricetta, inserite l'impasto dei passatelli in uno schiacciapatate e spremeteli direttamente nel brodo di pollo. Poi, lasciateli cuocere per circa 5 minuti facendoli sobbollire. Aggiustate con sale e pepe. Frullate il tutto e filtrate con lo *chinois.* Lasciate raffreddare e mettete il ripieno nel *sac à poche.* Stendete la pasta e confezionate i tortellini. Per il consommé, pulite per bene le carcasse di pernice e fate sbianchire per circa 3 minuti in acqua con sale e aceto. Toglietele e mettetele in una pentola con brodo di pollo, cipolla, carote e zenzero e fate sobbollire per circa 3 ore. Filtrate e lasciate raffreddare. Aggiungete ora la pernice, il pepe nero, i semi di coriandolo, la soia e gli albumi frullati nel *robot coupe.* Mischiate bene il tutto e cuocete a fuoco basso coperto con la carta da forno bucherellata fino a che si chiarifica. Togliete dal fuoco per 10 minuti per far sì che tutte le impurità con il mix di pernice e l'albume scendano nel fondo della pentola. Filtrate, cuocete i tortellini e serviteli con il consommé.

ASTICE BLU E ZABAIONE AL PASSITO

INGREDIENTI

1 astice blu. Per lo zabaione al passito di Loazzolo: **250 g** di panna, **250 g** di latte, **120 g** di tuorlo d'uovo, **1 g** di caffè, **30 g** di passito di Loazzolo, **7 g** di sale. Per la salsa uvetta: **200 g** di fondo di pollo, **50 g** di burro di Normandia nocciola, **1 spicchio** di aglio, **20 g** di scalogno brunoise, **20 g** di uvetta, **q.b.** di pepe. Per le patate al miso: **150 g** di patate Ratte, **25 g** di pasta di miso, **15 g** di burro di Normandia. Per la guarnizione: **q.b.** di tè Matcha, **q.b.** di porro.

L'astice. Americano o europeo? La domanda è quasi amletica. La risposta è blu. E quindi europeo. Meno pescato di quello americano, il suo gusto è ritenuto da molti il migliore. Vive nelle zone orientali dell'Atlantico, dalla Norvegia al Marocco, e anche in alcune zone del Mediterraneo. Per preparare questa ricetta, iniziate facendo cuocere l'astice blu in una pentola di acqua bollente per circa due minuti. Toglietelo e immergetelo in acqua e ghiaccio. Passate a preparare lo zabaione, una crema che facilmente evoca ricordi di infanzia, c'è un trucco affinché venga montato alla perfezione: non fare mai bollire l'acqua durante la cottura a bagnomaria. Qualora succedesse, la crema «impazzirebbe». Lavorate insieme tutti gli ingredienti fino a montarli in uno zabaione che risulti della densità desiderata: panna, latte, tuorli d'uovo, caffè, sale e passito di Loazzolo. Quest'ultimo e un vino Doc, ossia con denominazione di origine controllata, la cui produzione è consentita esclusivamente nell'omonimo comune piemontese della provincia di Asti. Passate, poi, a preparare la salsa uvetta: fate sciogliere il burro di Normandia nocciola – conosciuto anche come *beurre noisette*, preparazione che deriva dalla gastronomia parigina, il cui processo di lavorazione prevede che venga riscaldato fino ad attivare la reazione di caramelizzazione degli zuccheri che gli conferisce un aroma e un colore unico – e aggiungete lo scalogno e l'aglio. Quando saranno ben cotti, unite l'uvetta e fate ridurre con il fondo di pollo. Aggiustate con il pepe e concludete con il succo di limone. Filtrate il tutto al passino. Passate, poi, a sbollentare le patate Ratte, un particolare tipo di tubero proveniente dalla Francia con un sapore di nocciola e una consistenza burrosa. Pelatele e schiacciatele con una forchetta. Nel frattempo, fate sciogliere in una pentola il burro con la pasta di miso. Una volta sciolto aggiungete al composto le patate e amalgamatele. Per l'impiattamento: stendete lo zabaione e due *quenelle* di patate affumicate, adagiatevi l'astice e cospargetelo di polvere di tè Matcha.

T

V

8 PERSONE

90 MINUTI + RIPOSO

SAINT HONORÉ

INGREDIENTI

Per la pasta sfoglia: **500 g** di farina, **250 g** di burro per il pastello, **37 g** di aceto bianco, **242 g** di acqua, **15 g** di sale, **85 g** di burro per il panetto, **q.b.** di zucchero a velo per caramellare. Per la pasta choux: **200 g** di acqua, **100 g** di burro, **2 g** di sale, **140 g** di farina, **3/5** uova. Per la crema pasticcera: **800 g** di latte fresco, **160 g** di zucchero semolato, **112 g** di tuorlo, **46 g** di amido di riso, **46 g** di amido di mais, **4 baccelli** di vaniglia, **53 g** di burro. Per la crema leggera: **400 g** di mascarpone, **400 g** di panna, **80 g** di zucchero semolato, **150 g** di crema pasticcera, **q.b.** di vaniglia in baccelli. Per il caramello: **150 g** di zucchero semolato, **40 g** di glucosio secco, **q.b.** di acqua.

Per la sfoglia, realizzate l'impasto del pastello con farina, burro, aceto e acqua e rendetelo omogeneo. Unite il sale, compattate e fate riposare in frigo per 5 ore. Sistemate il panetto di burro (alto circa 1,5 cm) al centro del pastello, che avrete steso in precedenza. Poi, chiudete i lembi. Stendete per la lunghezza del rettangolo (in direzione delle aperture) e fate 5 pieghe semplici da 3, con mezz'ora di intervallo in frigo tra l'una e l'altra. Dividete in 4 panetti, di cui due stendeteli raggiungendo una altezza di 2 mm e lasciateli riposare. Cuoceteli in forno a 170°C per 25 minuti e, una volta raffreddati, tagliateli della misura che preferite, cospargeteli di zucchero a velo e caramellateli a 200°C per 6 minuti. Per i bignè di pasta choux, portate a bollore acqua, sale e burro. Fuori dal fuoco unite la farina e amalgamate senza lasciare grumi. Riportate 2 minuti sul fuoco sino a far staccare il pastello dalle pareti del pentolino. Poi, rimettetelo nella planetaria, stemperate e aggiungete le uova. La pasta dovrà formare un triangolo quando verrà alzata la foglia del macchinario. Dressate su una placca e cuocete a circa 170°C per 16/20 minuti. Per la crema: portate a bollore latte e polpa di vaniglia. Poi, unite una miscela di zucchero, amidi, tuorli, portando a consistenza. Fate raffreddare con la pellicola a contatto. Realizzate il caramello riscaldando in un pentolino acqua, zucchero e glucosio. E, fuori dal fuoco, immergetevi la calotta dei bignè e metteteli da parte. Per la crema leggera, montate gli altri ingredienti, unite la crema pasticcera e amalgamate. Per la composizione, prendete un disco di sfoglia e fate degli spuntoni sul bordo di con una bacchetta liscia, spalmate al centro la crema pasticcera, chiudete con un altro disco e fate degli spuntoni di crema leggera con una bocchetta Saint Honoré, alternati a bignè caramellati farciti di crema pasticcera. Sistemate, infine, al centro della crema pasticcera e decorate con la crema leggera.

le porte della sua casa per il primo pranzo benefico, supportato da Dior Maison e *Cook*, a favore dei bambini autistici e delle loro famiglie. La novità, con il nuovo anno, vedrà il coinvolgimento di altri colleghi chef per una proposta gastronomica a quattro mani. Antonio Guida ha più volte ribadito di essere convinto soprattutto di un aspetto: «Aiutare chi vive una disabilità può sembrare la cosa più difficile per una società. Ma se si spinge lo sguardo oltre le apparenze, il diritto a essere "diversi" restituisce il privilegio della libertà. Libertà di condividere il mio tempo e la dimensione più intima per costruire qualcosa di grande per i più piccoli. Con ciò che di meglio so fare: cucinare». Ogni volta infatti lui e la moglie aprono le porte di casa e mettono in scena un aperitivo e un menu degustazione di sei portate per una donazione a partire da 700 euro. «Gli importi e lo stato avanzamento lavori saranno visibili, in trasparenza, sul sito *lepiccolecase.it* — ha specificato Anna Tipaldi, responsabile comunicazione e raccolta fondi —. Chi volesse prenotarsi per gli eventi successivi può scrivere a *raccoltafondi@labilita.org*. La lista d'attesa è lunga: la esauriremo. Vogliamo che tutti possano contribuire ad assicurare giorni migliori ai nostri bambini». La cosa che mi ha raccontato Antonio è che spesso chi viene lascia molto di più di quanto è richiesto. Segnale, questo, che le persone capiscono molto bene il fine ultimo dell'iniziativa. Un progetto complesso, si diceva, e dispendioso in termini economici: si parla di un milione di euro di budget totale. Che i pranzi a casa Guida, con il supporto di Mandarin Oriental, contribuiranno a coprire. Un progetto davvero imponente e importante, e per fortuna sono tanti i soggetti che hanno accettato di esserci. A partire da Dior Maison, main sponsor, che curerà tutti gli allestimenti. Già nel menu di questa prima cena, di cui vedete in queste pagine le immagini intense scattate da Matteo Carassale, potete ammirare gli allestimenti scelti dalla Maison. Ma sono tanti altri i partner coinvolti: Calvisius, Longino & Cardenal, Repertoire Culinaire, Fratelli Brambilla, Ervigel, Mazara Fish, Alles Fisch, PJ Communication Design con Paola Slongo che ha ideato logo e grafica del menu, Elle & Vire, Numero 9 e illycaffè. Media partner siamo noi di *Cook*, perché da subito abbiamo percepito in questo progetto una verità e una sincerità disarmanti. E perché siamo sempre più convinti che il cibo possa e debba essere uno strumento per provare a far qualcosa di bello e importante. Per provare a cambiare il mondo, perché no? Recuperando finalmente una funzione politica e sociale che a volte è stata smarrita. E invece serve. A tutti.

Sotto, lo chef Antonio Guida nella cucina della sua casa milanese

SIMONETTA AGNELLO HORNBY

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi
illustrazione di Carlotta Gasparini

Avvocatessa per i diritti dei minori, trapiantata a Londra per amore, è diventata una delle scrittrici italiane più famose E da sempre inserisce nei suoi romanzi il cibo come elemento di narrazione. Da *La Mennulara* a *Un filo d'olio*. Perché, ha spiegato, «solo attraverso la cucina sappiamo chi siamo»

Questo articolo ha un vizio di origine: chi scrive è molto amica di colei di cui racconta. E questo però non inficia il valore del racconto, a mio parere. Perché raccontare chi sia Simonetta Gloria Agnello Hornby credo sia quasi scontato quando si affronta non solo il mondo della letteratura al femminile, ma anche quello del food writing allargato. Scrittrice e avvocato di origini siciliane ma londinese di adozione, dopo aver studiato all'estero ha sposato a soli 21 anni, nel 1966, un cittadino britannico diventando la signora Hornby. Inizialmente la coppia ha vissuto tra gli Stati Uniti e lo Zambia, per poi trasferirsi definitivamente nel Regno Unito. Successivamente, si sono separati ma dalla loro unione sono nati due figli, George e Nicolas. Il primogenito è affetto da sclerosi multipla primaria progressiva. Agnello Hornby dopo la laurea in Giurisprudenza apre uno studio legale a Brixton, Hornby&Levy, specializzato in diritto di famiglia e dei minori. Ha esercitato come avvocato fino ai 70 anni. Per poi approdare in tutt'altra direzione: scopre infatti la passione per la scrittura. Nel 2002 viene pubblicato il suo primo romanzo, *La Mennulara*, un best seller tradotto in 19 lingue. Ambientato in Sicilia nel 1900 racconta la vita di Rosalia Inzerillo, detta la Mennulara cioè raccoglitrice di mandorle. Per certi aspetti, possiamo dire che si avvicina allo stile letterario di Giovanni Verga andando a fotografare i preconcetti, le contraddizioni di un paesino. Ma è anche molto presente una nota di forte romanticismo. Sicuramente il tratto distintivo di Simonetta è l'essere visceralmente legata alla sua terra, e infatti fa della

Crediti: styling Sara Farina, food styling Alessandra Avallone. Oggetti: Mirtillo Rosso Antiques e Society Limonta. Look Marina Rinaldi e Gioielleria Villa Milano, make up and hair Maddalena De Vito, location «Mariencò» (Milano)

PASTA AL PESTO POVERO

INGREDIENTI

__500 g__ di pasta, __1 tazza__ di foglie di basilico, __1 tazzina__ da caffè di foglie di prezzemolo, __3 o 4__ foglie grandi di salvia, __1 cucchiaio__ di aghi rosmarino, __1 cucchiaio__ di foglie di menta, la buccia sottile di __un quarto__ di limone, __1__ pomodoro piccolino intero (con semi e buccia), __1__ spicchio d'aglio, __5-6__ mandorle, __1 presa__ di sale, __1 macinata__ di pepe, __4-5 cucchiai__ di olio (inclusi quelli da usare alla fine per condire la pasta nella zuppiera), formaggio grattugiato a piacere (pecorino o parmigiano)

Per fare il pesto, scegliete se usare il mortaio e lavorare a mano oppure mettere tutto nel mixer e tritare aggiungendo l'olio extravergine a poco a poco. In entrambi i casi dovrete ottenere un composto non troppo fine: è bene sentire tra i denti le diverse componenti, e dunque dev'essere abbastanza denso. Mentre la pasta cuoce in acqua bollente e salata, mettete sul fondo della zuppiera un cucchiaio di acqua di cottura, uno di olio crudo, la metà del pesto e mescolate bene. Scolate la pasta, versartela sopra, girate e aggiungete l'altra metà del pesto (anche questa ammorbidita con un cucchiaio di olio e uno di acqua di cottura). Servite col formaggio grattugiato, pecorino o parmigiano, a piacere. Si surgela benissimo in piccole porzioni.

Sicilia e delle sue splendide città il teatro dei suoi romanzi. Ma il motivo per cui Simonetta Agnello Hornby è diventata anche un caso unico in Italia è che da subito ha usato il cibo come elemento fondante della sua narrazione. Fino a renderlo addirittura protagonista. Come nel libro *Un filo d'olio*, ad esempio, dove si addentra in un mondo di ricette facendo rivivere la cucina tipica della sua famiglia. O come ne *La cucina del buongusto*, scritto con la nipote Maria Rosario Lazzati: «Brillat-Savarin — ha raccontato — è stato per noi una scoperta recente. Avevamo già deciso di scrivere un libro di cucina per esprimere la profonda gioia che ci dà il cucinare e il grande conforto che ne abbiamo tratto vivendo all'estero. Volevamo celebrare la gastronomia e i piaceri dei sensi che si incontrano nel preparare il cibo, nel servirlo e nel mangiarlo. Cucinato, condiviso, consumato da soli, regalato; occasione d'incontro, simbolo di appartenenza a gruppi e a religioni, nutrimento del corpo e della psiche, il cibo è un potentissimo antidoto contro l'isolamento e la profonda tristezza. Ce ne siamo rese conto quasi per caso. Rosario, da bambina, nella cucina di casa si incantava a osservare la trasformazione degli ingredienti in pietanza; da adulta, all'estero, cucinava per mantenere la propria identità. Molte alunne della sua scuola di cucina londinese frequentano i corsi da anni, perché hanno imparato che cucinare aiuta a stare meglio». Ecco Simonetta Agnello Hornby, cuoca per tradizione familiare e per necessità, ha sperimentato attraverso le vicissitudini della vita il valore catartico della cucina. Ha spiegato a *Cook*: «Cucinare ha reso gli esseri umani diversi e superiori agli altri esseri viventi. La cucina è cultura e differenzia i popoli. Vivo in Inghilterra da 50 anni e i miei figli si sentono metà italiani e metà inglesi. Mio marito ed io abbiamo tenuto a dare a loro questa doppia identità italiana e siciliana, tramite il cibo. La torta di Marisa era il dolce dei compleanni di mia madre, poi di mia sorella Chiara ed io, e infine dei miei figli e dei loro figli. Mangiare spaghetti, polpette e la torta Marisa li ha resi fieri di avere due Paesi, e ha radicato in loro un senso di identità forte e duratura. La futura generazione di Hornbini mi descriverà in famiglia come la bisnonna «straniera», e non più la nonna «siciliana», ma il nostro cibo rimarrà a casa Hornby per sempre. Questo significa identità. Il dolce dei compleanni, ogni volta, sarà sempre la torta di Marisa».

DISPENSA

a cura di
Benedetta Moro

PROTEICA

La crema al pistacchio dell'azienda padovana Molino Rossetto è un prodotto della linea Pro*, caratterizzata da una ricetta ad alto contenuto proteico. È senza zuccheri aggiunti, olio di palma e glutine

OLTRECONFINE

Il Nebbiolo del progetto Drink Wines Not Labels (nel catalogo di Elemento Indigeno) è prodotto nelle Langhe ma con una vinificazione a grappolo intero ispirata alla Borgogna. In cantina si lavora con lieviti indigeni e non filtrando

DA GRATTUGIARE

In un caseificio di Litovel, in Repubblica Ceca, attraverso una rete di 75 fattorie, Brazzale produce il Gran Moravia, formaggio da grattugia o da tavola. La stagionatura di 24 mesi avviene nel vicentino, vicino al quartier generale

FRAGRANZE

Parco1923, brand ispirato al Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, dedica tre profumatori d'ambiente ai più suggestivi rifugi dell'area: Prato Rosso (legno, resina e incenso), Pesco di lorio (aghi di pino ed eucalipto) e La Difesa (tuberosa e ribes nero)

SCUOLA DI PASTICCERIA

Budino inglese realizzato seguendo una ricetta che risale agli anni Trenta, a differenza dei suoi omologhi delle feste è delicato, vegano e senza glutine: si prepara con margarina, farina di riso e frutta

Testo e foto di **Francesco Pruneddu***

PUDDING ALLE ARANCE

Se esiste una categoria di dolci controversa e allo stesso tempo leggendaria, questa è certamente quella dei pudding inglesi. Amati, poi odiati e nuovamente amati, i pudding hanno da sempre i loro fedeli estimatori contrapposti a detrattori che di pudding cotti per ore o altri sformati gelatinosi non vogliono nemmeno sentir parlare. Ed è tutt'oggi così. Anche se, come afferma l'autore Stefano Arturi, «per tutto il Settecento e fino agli inizi dell'Ottocento, gli steamed pudding (i pudding cotti al vapore) mantengono una connotazione di dolci popolari e "riempi pancia"». Tuttavia, durante l'epoca vittoriana, i pudding raggiunsero l'apice del successo. Amati a corte, godevano di un grande consenso da parte di tutta la popolazione tanto che iniziarono a comparire diffusamente nei manuali dell'epoca. I pudding, insomma, ebbero la loro prima rivalsa e, come ricorda l'autrice Regula Ysewijn, proprio a partire dalla metà del XIX secolo sorsero ricettari interamente dedicati, con il conseguente incremento della «fabbricazione di stampi in peltro, terracotta e rame per creare biancomangiare, gelatine e pudding al vapore». Fra i più famosi, impera il Christmas Pudding, bomba calorica che qualcuno, forse, pur non trovandosi in Gran Bretagna, avrà avuto modo di assaggiare durante i bagordi natalizi. Il pudding che ho preparato per dare il benvenuto al nuovo anno, invece, si discosta da quelli sostanziosi delle feste. Non per questo, però, ci troviamo davanti a un dessert povero di sapore, anzi! Le arance qui giocano un ruolo fondamentale e la salsa d'accompagnamento non è da meno. Ho voluto chiamarlo ironicamente *intolerant pudding* perché non ho utilizzato burro e non c'è glutine, dato che ho preferito una farina di riso. Per questo motivo, è adatto sia agli intolleranti al lattosio che ai celiaci. La ricetta originale che ho rivisitato arriva dal *Manual of Modern Cookery*, la cui prima edizione risale agli anni Trenta del Novecento.

Ingredienti

115 g di margarina + quella per ungere lo stampo, 115 g di zucchero semolato, 170 g di farina di riso, 2 uova, ½ cucchiaino di lievito per dolci, 1 arancia (la scorza grattugiata + il succo). Per la salsa: 400 ml di acqua, 2 cucchiaini di amido di riso o di mais, 60 g di zucchero semolato, 1 arancia. Per foderare lo stampo: 1 arancia, ½ litro d'acqua, 500 g di zucchero semolato.

Preparazione

Il giorno prima versate il mezzo litro d'acqua e i 500 g di zucchero in un largo tegame. Portate a bollore e cuocete per 6 minuti, poi spegnete il fuoco. Tagliate le arance a fette sottili - circa 5 mm - e immergetele nello sciroppo. Lasciate in posa fino all'utilizzo, girandole di tanto in tanto. Ungete con la margarina una ciotola da pudding dal diametro di 16 cm e coprite il fondo con un disco di carta forno. In un'altra ciotola unite i 115 g di margarina morbida con lo zucchero e lavorate per scioglierlo. Aggiungete un uovo alla volta e mescolate, poi unite la farina con il lievito e incorporateli al composto. Grattugiate la scorza dell'arancia, poi tagliatela e spremete il succo. Uniteli al composto e mescolate per ottenere una consistenza liscia. Foderate il fondo e i lati della ciotola con le fette d'arancia sciroppate. Riempite lo stampo col composto e coprite con un foglio di carta forno ripiegato al centro: durante la cottura il pudding lieviterà e la piega, estendendosi, lascerà al dolce lo spazio per crescere. Recuperate una pentola alta e posizionate sul fondo un piattino rovesciato o un canovaccio da cucina ripiegato. Disponete la ciotola del pudding all'interno della pentola e riempite la metà della ciotola d'acqua. Coprite col coperchio e cuocete a fuoco vivo per 10 minuti, poi diminuite la fiamma al minimo e cuocete per 2 ore. Per la salsa, grattugiate la scorza di un'arancia e spremete il succo. In un pentolino versate zucchero e scorza. Cuocete a fuoco lento per qualche minuto, poi aggiungete succo e amido. Dopo qualche istante, versate l'acqua. Entro 4 minuti lo sciroppo prenderà il bollore e potrete toglierlo dal fuoco per travasarlo in una salsiera. Sformate il pudding ancora caldo e versatevi la salsa. Gustatelo tiepido o freddo accompagnato da panna montata.

*Storico dell'arte, fotografo ed esperto di dolci vintage che racconta sul suo profilo Instagram @ch_ecco. Il suo primo libro è *Dolci d'Italia* (Solferino, 2022)

IL PIATTO GENIALE VS DA INCAPACY

La versione invernale del famoso sformato: con verdure di stagione invece delle melanzane

di **Alessandra Avallone***

MOUSSAKA DI CARDI

Ci sono ricette che racchiudono un mondo di sapori, una tradizione, una suggestione tali da poterle identificare come formule perfette per raggiungere la soddisfazione del palato. Per me una di queste è la parmigiana di melanzane. Un'altra è sicuramente la moussaka. Ricette sorelle, anche se l'utilizzo della carne rende la seconda pietanza più sostanziosa e adatta alla tavola invernale. Io non amo utilizzare ingredienti non stagionali e le melanzane nei mesi freddi non riesco proprio a cucinarle, così ho imparato a declinare la moussaka in altri modi, con le verdure adatte ai diversi periodi dell'anno e quella preparata con i cardi è veramente un piatto sontuoso, di grande soddisfazione, che vi consiglio di provare. Per poi passare a sperimentarla con i carciofi, le patate (anche dolci), il sedano rapa, i cavolini di bruxelles e di nuovo, in estate, con le zucchine, i peperoni e tutte le verdure che preferite.

INGREDIENTI

Per la lasagna:
1 grosso cardo,
1 limone, **1** cipolla,
2 spicchi di aglio,
500 g di manzo macinato, **450 g** di passata di pomodoro,
1 albume,
prezzemolo,
pangrattato,
peperoncino,
100 g di parmigiano, grattugiato,
olio extra vergine d'oliva, sale, pepe
Per la besciamella:
5 dl di latte,
40 g di burro più quello per la teglia, **40 g** di farina, noce moscata,
2 tuorli

Preparazione

Affettate finemente la cipolla e l'aglio, soffriggeteli in una casseruola con quattro cucchiai di olio, quando sono trasparenti unite la carne. Salate, aggiungete la passata di pomodoro, una presa di peperoncino, mezzo bicchiere di acqua e cuocete a fuoco dolce per un'ora. Fate raffreddare, incorporate un albume sbattuto e due cucchiai di prezzemolo tritato. Nel frattempo mondate i cardi, eliminando i fili e le parti rovinate, e tagliateli a tocchetti lunghi un dito, gettandoli man mano nell'acqua acidulata con il succo di limone. Cuoceteli in acqua bollente salata per 30 minuti, finché sono teneri ma consistenti. Scolateli. Preparate la besciamella, tostando la farina nel burro finché inizia a prendere colore, stemperatela con il latte tiepido e cuocete mescolando senza interruzione fino a quando si addensa e raggiunge il bollore. Profumatela con la noce moscata, regolate di sale e pepe. Imburrate una teglia da lasagne, cospargete di pangrattato e sistemate metà dei cardi in un solo strato. Coprite con metà del ragù, parmigiano e pangrattato. Ripetete uno strato di cardi con il ragù, spolverate generosamente di grana e pangrattato. Unite alla besciamella 2 tuorli e una macinata di pepe, versatela sopra la teglia di cardi, coprendoli completamente. Cuocete la moussaka in forno a 180°C per un'ora circa. Lasciatela riposare 15 minuti fuori dal forno prima di servire.

*Home economist e autrice

Un'abbinata resa meno scontata dal vino rosso. Come un guizzo capace di unire anche le coppie meno assortite

di **Sofia Fabiani***

PERE & CIOCCOLATO

Una categoria di persone che io più indago con reale interesse sono quelle da me rinominate «pere e cioccolato». Sono ossessionata dalle decisioni: per un'indole inutile che mi caratterizza, quando devo prenderne una, anche piccola, ho una passione per martoriarmi con un possibilismo vuoto e un senso di disastro imminente. Così mi rallento, mi stanco, a volte sbaglio e, se non sbaglio del tutto, arrivo in ritardo. Dopo essermi data questa bastonata davanti a migliaia di lettori e aver ammesso che la mia capacità di analisi è molto viziata, cosa vi propongo? Un'analisi, certamente. Vi è mai capitato di guardare le vite degli altri, piene zeppe di progetti e programmi, di osservare una coppia che dall'esterno risulta improbabile e mal assortita, e di chiedervi: come si muovono le persone? Su quali basi prendono le loro decisioni? Qual è il sentimento che li supporta, come si scelgono, come si abbinano, cosa valutano? Eppure la gente si unisce, vive, sottoscrive mutui, investe, ipoteca case, si sposa, ma soprattutto dura nel tempo, nonostante la mia importantissima valutazione negativa. Sono proprio queste le persone «pere e cioccolato», che dall'esterno non convincono e quando le assaggi anche meno, così come l'unione di questi due gusti, sempre slegati nonostante, come qualsiasi coppia mal assortita, non tramontino mai. Ovviamente la coppia è un microcosmo insindacabile, figuratevi da un occhio tremolante come il mio, ma sono sicura che, come l'aggiunta di vino rosso rende sopportabile l'accoppiata, anche le coppie improbabili inseriranno per forza un elemento che mandi giù un po' il tutto. Nella migliore delle ipotesi, un bel bicchiere di vino rosso.

INGREDIENTI

250 g di farina 00
250 g di zucchero
200 g di burro morbido
130 g di cioccolato fondente
30 g di cacao amaro
180 g di latte
2 uova
1 bustina di lievito per dolci
1 pizzico di sale
4 pere
½ litro di vino rosso
Un cucchiaino di cannella

Preparazione

Sbucciate le pere con il picciolo, bucherellatele e fatele bollire per 10/15 minuti nel vino con cannella e due cucchiai di zucchero. Scolate e fate raffreddare. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e fate raffreddare. Montate il burro morbido con zucchero e sale. Sempre montando, incorporate un uovo alla volta e il cioccolato. Setacciate farina, cacao e lievito e unite alla montata alternandolo col latte. Imburrate una teglia da plum cake, da circa 28 cm, e versateci il composto. Affondateci le pere al vino, ben distanziate, e cuocete a 170°C per un'ora abbondante. Fate sempre la prova dello stecchino. O comunque fatevi una vita, non come me che osservo le coppie.

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

*Pasticcera e autrice del profilo Instagram @cucinare_stanca

L'ALTRO INGREDIENTE

Una pasta a base di fagioli di soia, riso (oppure orzo) e sale che fermenta grazie all'azione del koji. In Giappone ha una storia millenaria. E oggi lo si usa abitualmente anche in Italia

di **Sara Porro***
foto di Laura Spinelli, styling di Stefania Aledi

Ginza, quartiere dello shopping di lusso di Tokyo, c'è una boutique diversa da tutte le altre: si chiama «Sano Miso» (il nome suona italiano, ma è solo un caso!) e vende più di 60 varietà di miso di alta qualità, contenute in barili dai quali emerge la pasta di soia fermentata, in sfumature di colore che vanno dal giallo pallido al caramello intenso. Per aiutare i clienti nella scelta c'è persino l'equivalente di un sommelier del miso: alcune tipologie infatti sono perfette per il ramen, altre per il riso saltato, senza dimenticare quelle più adatte alle zuppe, su tutte la celebre zuppa di miso. Proprio questa preparazione, complice la ciotolina sempre servita nei ristoranti giapponesi come parte di un menu fisso, ha per prima introdotto gli italiani a questo ingrediente della gastronomia giapponese. Ma partiamo dai fondamentali: il miso è una pasta a base di fagioli di soia cotti a vapore, riso (oppure orzo) e sale che fermenta grazie all'azione del koji, lo stesso fungo microscopico che trasforma il riso in sake. Nella sua patria, il Giappone, questo condimento ha una storia più che millenaria: importato dall'antica Cina attraverso la penisola coreana alla fine del sesto secolo, fu per centinaia d'anni un alimento di lusso, destinato a nobili e monaci buddisti. Nel periodo Edo (1603-1867), la popolazione di Tokyo raggiunse i 500.000 abitanti e la domanda di miso aumentò rapidamente, portando alla diffusione della zuppa di miso anche tra la gente comune. A cosa si deve la sua popolarità? Al sapore ricco e pieno: dolce, salato, ma anche leggermente acido e amaro. E, soprattutto, è una bomba di umami, il quinto gusto la cui canonizzazione dobbiamo appunto ai giapponesi. Zuppa a parte, come utilizzarlo? Qualche giorno fa mi sono imbattuta in un servizio televisivo a tema, dove un cuoco giapponese che lavora a Roma proclamava: «Il miso si abbina molto bene alle ricette della tradizione italiana». «Giusto!», ho detto io al televisore. «Questa è una carbonara fatta con il miso», proseguiva lo chef saltando in padella gli spaghetti con il guanciale. Turberà i puristi ma secondo me è una bella idea, ho approvato. «E questo è un tiramisù al miso», ha detto poi, gelando il mio precedente entusiasmo. Suggerisco, invece, un'altra ricetta creata da Alexa Weibel per *The New York Times Cooking*.

Pasta al burro e miso

Per una persona, preparo una salsa fatta scaldando in padella un cucchiaio e mezzo di burro e uno di miso con un po' di acqua di cottura e con questa salto gli spaghetti insieme a circa un cucchiaio di Parmigiano grattugiato. Completo, poi, con alga nori tostata in padella. Come una pasta in bianco, eppure ancor più deliziosa.

*Giornalista enogastronomica e di viaggi

CHI SOFFRE DI OBESITÀ È PIGRO?

ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA RANIERI

La grassofobia e le discriminazioni legate al peso colpiscono gli individui ogni giorno. Queste forme di discriminazione poggiano le loro basi anche sulla scarsa conoscenza che vi è dell'obesità e delle sue cause. Di solito, di fronte a una condizione di obesità la soluzione proposta, perfino da professionisti sanitari, è semplice: mangia di meno, muoviti di più. Perciò chi non riesce ad applicare questa semplice prescrizione viene ritenuto pigro e privo di forza di volontà. Oggi, però, la comunità scientifica, l'Oms e i medici esperti riconoscono l'obesità per quello che è: una malattia cronica. Pur essendo ovviamente legata al bilancio energetico, ridurre le sue cause al mangiare troppo e al muoversi troppo poco è una incredibile semplificazione. In realtà, ad influire sul grasso accumulato contribuiscono molte cause — genetiche, ambientali, psicologiche, legate ai farmaci assunti, allo stress subito e alla qualità e quantità del sonno — che a loro volta agiscono sul bilancio energetico. Gli individui in cui una di queste cause si presenti singolarmente sono praticamente inesistenti. In tutte le forme di obesità, invece, c'è una commistione, in percentuali variabili, delle diverse cause. Proprio per questo è così difficile per i pazienti affrontare percorsi di cura: serve agire su più fronti, specialistici, multidisciplinari, che prevedano diversi livelli di intensità di cura. Purtroppo oggi i servizi offerti dal servizio sanitario nazionale sono insufficienti rispetto ai bisogni (in Italia ci sono 6 milioni di persone affette da obesità). C'è qualcosa, però, che come cittadini possiamo fare per rendere più facili la vita e il percorso di cura di una persona con obesità: superiamo false credenze e pregiudizi; riconosciamo che non diremmo mai a una persona con anoressia nervosa «sei pigra» o a un diabetico «basta che ti impegni un po' di più, dai»; e finiamola di riservare questo trattamento all'obesità. Vi propongo ora una ricetta gustosa con un ingrediente spesso poco apprezzato, il cavolfiore. Per ricordarci che la realtà è sempre più complessa dell'apparenza.

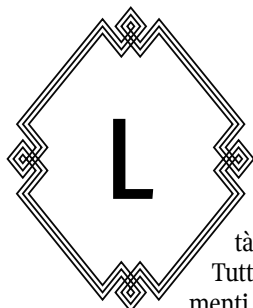
Pasta al forno con cavolfiore

Lessate il cavolfiore (300 g) in acqua salata. Preparate un fondo con olio, aglio e peperoncino e aggiungete la verdura scolata. Cuocete la pasta (200 g) e saltatela in padella. Spostate il tutto in una ciotola con pinoli (20 g), provola affumicata (100 g) e parmigiano a piacere. Versate la pasta ben mescolata in teglia e infornate a 200°C per 15-20 minuti.

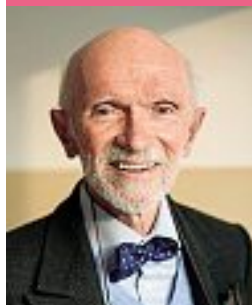
*Medico dietologo e divulgatore scientifico

Lo stile più protettivo nei confronti della malattia? Quello mediterraneo
Alcuni cibi, poi, come ananas, banane, kiwi, pomodori, arachidi, sesamo e uova migliorano l'umore e riducono le emozioni negative

LA DIETA PER COMBATTERE LA DEPRESSIONE

di **Franco Berrino**
foto di Laura Spinelli
food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi

La depressione è una delle principali cause di disabilità e di sofferenza nel mondo. Tutti ogni tanto abbiamo momenti di depressione, ma la cosiddetta depressione maggiore, di cui si distinguono due forme, unipolare o bipolare, a seconda della presenza o meno di un'alternanza di fasi depressive e maniacali, è una malattia grave che colpisce oltre il 5 per cento della popolazione. È più frequente nelle donne che negli uomini (non si sa perché) e ha una importante componente genetica, come dimostrano gli studi sui gemelli identici: se uno si ammala di depressione, è probabile che si ammali anche l'altro. Ma ci sono anche cause ambientali che, in particolare se abbiamo casi di depressione maggiore in famiglia, è bene conoscere ed evitare. Più studi, cioè, hanno riscontrato che vivere in ambienti naturali o in città con molto verde riduce il rischio di depressione. Per questo La Grande Via organizza «bagni di foresta», dormendo anche in foresta per una o due notti, in cui effettivamente riscontriamo una forte riduzione dei punteggi di ansia e depressione, nonché una significativa riduzione del cortisolo. Anche il cibo che mangiamo è importante. Gli studi epidemiologici prospettici mostrano che la dieta mediterranea (cereali integrali, legumi, verdure, frutta, olio extravergine, noci, nei luoghi di mare pesce, poco vino e solo occasionalmente carni e formaggi) è protettiva, mentre le diete che causano infiammazione (ricche di salumi, carni rosse e dolciumi) e i cibi industriali ultralavorati (cibi pronti, fast food, bevande zuccherate) aumentano il rischio di depressione. Sono studi talvolta difficili da interpretare perché le persone tendenzialmente depresse non hanno voglia di impegnarsi a cucinare e a mangiare cibi sani e preferiscono ricorrere ai cibi pronti, per cui è difficile stabilire se è il cibo cattivo che causa depressione o non siano piuttosto i primi sintomi depressivi a indurre una dieta infiammatoria. Ci sono, però, sperimentazioni cliniche controllate che dimostrano che la dieta mediterranea è davvero efficace per ridurre i sintomi depressivi. I meccanismi con cui la dieta mediterranea protegge sono molteplici. L'infiammazione è una causa importante di depressione e la dieta mediterranea è ricca di sostanze antinfiammatorie, come gli acidi grassi omega-3 (i grassi del pesce, delle alghe, presenti anche nelle noci, nella soia e in alcune verdure) e molti polifenoli. Oggi le cause di infiammazione sono diverse, soprattutto lo stress cronico e la dieta occidentale, ma rimane il fatto che chi ha alti livelli nel sangue dei marker infiammatori (in particolare la proteina C reattiva) va più facilmente incontro a depressione. Un altro meccanismo è la ricchezza di sostanze antiossidanti nella dieta mediterranea: più studi, infatti, hanno riscontrato un maggiore stress ossidativo nei depressi che nelle persone sane. La depressione è associata ad alti livelli nel sangue di cortisolo e bassi livelli di BDNF (un fattore che stimola la proliferazione delle cellule nervose, ridotta nei depressi). E la dieta mediterranea contiene numerosi cibi che inibiscono il cortisolo e attivano il BDNF (omega-3, melograno, resveratrolo dell'uva). La dieta ha un forte impatto sulla composizione del microbiota intestinale. Negli studi sugli animali di laboratorio si è constatato che la somministrazione di probiotici contenenti bifidobatteri e lattobacilli riduce i sintomi depressivi. È interessante che le sostanze utilizzate dai neuroni per trasmettere l'impulso nervoso nelle sinapsi sono in gran parte prodotte nell'intestino, molte ad opera dei batteri intestinali. Ad esempio, il 90 per cento della serotonina, il trasmettitore di cui i depressi sono carenti, è prodotto nell'intestino. Diversi vegetali (ananas, banane, kiwi, prugne e pomodori) contengono serotonina, che però difficilmente riesce a passare dal sangue al cervello. La serotonina viene sintetizzata a partire da un aminoacido, il triptofano, che assumiamo con la dieta, per cui, per ottenere un aumento della serotonina cerebrale, è utile consumare cibi ricchi di triptofano, che passa più facilmente la barriera emato-encefalica. Più studi clinici hanno mostrato che piccole dosi di triptofano (1-3 grammi al giorno) migliorano l'umore, aumentano le espressioni di gioia e riducono le emozioni negative (paura, tristezza, disgusto) nelle persone sane. Diete carenti di triptofano, invece, peggiorano l'umore e causano irritazione e depressione. Fra i cibi più ricchi di triptofano ci sono: tofu, datteri, frutta a guscio, arachidi, semi di sesamo, uova, tacchino, formaggi. Tuttavia, poiché gli altri amminoacidi contenuti nelle proteine competono con il triptofano per attraversare la barriera emato-encefalica, un trucco per permettergli di raggiungere il cervello è quello di privilegiare i cibi ad alto contenuto di triptofano provenienti da vegetali, o comunque associarli a cibi ricchi di carboidrati (ma non di zucchero). I carboidrati stimolano l'insulina che promuove l'ingresso di amminoacidi nelle cellule muscolari, ad eccezione del triptofano, che si troverà quindi in prima linea per accedere al cervello. Per trasformare il triptofano in serotonina, inoltre, occorre la vitamina B6, di cui sono molto ricchi i semi oleaginosi, in particolare le noci.

Franco Berrino, medico, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto Tumori di Milano e fondatore dell'associazione La Grande Via. Il suo utimo libro è *La foresta di perle* (Solferino, 2022). Crediti foto: Asa Selection, Bitz, Serax

PANZEROTTI RIPIENI DI TOFU E CIPOLLE ROSSE

INGREDIENTI

Per l'impasto (4 panzerotti): ***270 g** di farina 2,* ***135 ml** di acqua,* ***33 ml** di olio evo,* ***3 g** di sale. Per la farcitura:* ***1** cipolla rossa,* ***150 g** di tofu al naturale,* ***8** noci,* ***1 cucchiaio** di acidulato di umeboshi,* ***1 cucchiaio** di malto di riso, olio evo, salsa di soia, origano, sale marino integrale* ***qb**.*

Mettete la farina in una ciotola, aggiungete l'acqua emulsionata con olio e sale. Impastate velocemente, poi avvolgete nella pellicola e mettete in frigo a riposare per pochi minuti. Tagliate a fettine sottili la cipolla. Fate riscaldare un po' di olio in un tegamino e unite le cipolle. Sfumate con acqua e continuate la cottura per renderle morbide. Prima di spegnere, aggiungete l'acidulato di umeboshi e cuocete 2 minuti. Unite il malto di riso, mescolate, spegnete e fate raffreddare. Con l'aiuto di un frullatore, sbriciolate il tofu. Scaldate l'olio in una padellina, unite origano, tofu, un cucchiaio di salsa di soia e tre di acqua. Dopo qualche minuto, spegnete. Ora unite tutto: cipolle, tofu e noci sminuzzate. Suddividete l'impasto in 4 parti e ricavate dei cerchi non troppo sottili. Aggiungete su metà 1/4 del ripieno. Bagnate il bordo con un pò di acqua, coprite con la metà libera e sigillate i bordi con le dita. Adagiate i panzerotti su una teglia ricoperta di carta forno leggermente unta con olio e poca salsa di soia. Spennellate anche i panzerotti. Cuocete a 180°C per circa 20/25 minuti (*Ricetta di Monia Talenti*).

Cucinare a casa con le tecniche di cottura professionali, oggi è possibile

IL FORNO DEL FUTURO È GIÀ QUI. FRUTTO DI UNA TECNOLOGIA SOFISTICATA E AVANGUARDISTICA, È SILENZIOSO, MULTIFUNZIONALE E DISPONIBILE IN TRE MISURE PER ADATTARSI A OGNI ESIGENZA, DALLA FAMIGLIA ALLA GRANDE FESTA

Forno Combi Steamer V6000 Grand 45NL

Forno sopra Combair V4000 45N e forno sotto Combair Steamer V2000 60N

In periodo di feste tra pranzi e cene si ricomincia a cucinare a pieno ritmo e senza risparmiarsi per condividere momenti speciali con amici, familiari e parenti stretti. Così, sul piano della cucina inizia a campeggiare ogni tipo di elettrodomestico utile a preparare tutte le pietanze previste dal menù che di volta in volta ci si è prefissi di servire ai commensali. Microonde, fornelli, pentole e padelle vengono ingaggiati per produrre un super lavoro creando al contempo molto disordine e lasciando presagire una faticosa pulizia alla fine della cucinata. Oltretutto, non sempre questi metodi classici per lavorare gli ingredienti garantiscono quell'alimentazione sana ed equilibrata a cui sempre più persone non riescono a rinunciare. Per chi ha poco tempo o è attento alla salute e la linea, per coloro che seguono regimi alimentari particolari o si sono disamorati della cucina perché, sebbene si impegnino, non raggiungono risultati soddisfacenti, stanno arrivando buone notizie.

LA NUOVA FRONTIERA DELLA CUCINA

Gli elettrodomestici moderni sono sempre più efficienti e garantiscono a chi li usa il massimo delle prestazioni e della resa. Così, anche per l'arte culinaria, aziende di grande esperienza hanno sviluppato, attraverso ricerca e tecnologie avanzate, nuovi modelli di forni che garantiscono le stesse prestazioni di quelli professionali ma sono pensati anche per chi ne fa un uso privato. È il caso della nuova generazione di elettrodomestici prodotta in Svizzera da V-ZUG. Un'azienda che ha alle spalle oltre un secolo di attività eppure non ha mai smesso di guardare avanti riuscendo a determinare a volte una sorta di vera e propria rivoluzione culturale, proprio come avvenne negli anni '50 con i primi robot da cucina, i frigoriferi, le lavatrici che permisero a molte donne di essere sollevate dalle fatiche domestiche e potersi dedicare ad altro. Restare al passo con le esigenze delle nuove generazioni e in qualche modo interpretare quello che saranno i desiderata di chi vivrà nel prossimo futuro, è una delle ambizioni di questa azienda che oggi punta a ridurre, per esempio, l'utilizzo del gas per privilegiare le tecniche di cottura a induzione.

V-ZUG ha progettato dei forni unici al mondo e per farlo ha chiesto la consulenza di importanti chef stellati, i quali utilizzano i forni nei loro ristoranti e danno feed back importanti all'azienda. Si tratta della Excellence Line. Dal disidratatore alla friggitrice ad aria, dalla vaporiera al microonde, dalle pentole alle padelle, al super tecnico Roner, i forni di questa innovativa linea sostituiscono ogni tipo di elettrodomestico per la cucina, garantendo cibi sani e gustosi, cotture controllate al grado e molto tempo libero. Ognuno dei forni presenta un design raffinato e adattabile a qualsiasi arredamento. Per chi ama lo stile minimal ci sono le varianti senza maniglie con gli sportelli che si aprono al solo tocco e per chi ha la cucina a vista sono perfetti perché molto silenziosi e discreti.

La libertà di lasciare il forno acceso e potere uscire per fare le proprie commissioni non ha prezzo. È uno dei tanti vantaggi della Excellence Line. Un unico elettrodomestico per cucinare sano senza rinunciare al gusto, dalla cucina tradizionale alla vegana fino a quella per intolleranze

Forni Combi Steamer V6000 45NY e Coffee Center V6000 45N

UNA LINEA DAVVERO ECCELLENTE

Una delle prime cose che saltano all'occhio sono le tre differenti misure disponibili, dalla standard a quella del Combi Steamer V6000 Grand, largo 90 cm che combina aria calda e vapore, quando di solito modelli di queste grandezze sono solo statici e ventilati . Un forno perfetto per famiglie numerose o per occasioni speciali con molti ospiti, perché essendo molto capiente può contenere grandi quantità di verdure, carne o pesce che possono essere cotte in contemporanea grazie alla TwinHeat tecnology. Di qualsiasi dimensione sia ognuno ha una tecnologia che permette la distribuzione omogenea di aria calda combinata al vapore per ottenere cibi croccanti fuori e morbidi all'interno in modo controllato automaticamente. Ci si può cuocere davvero di tutto e in modo ottimale. La cottura al vapore con il cestello di bambù, per esempio, non può essere omogena e precisa cosa che non accade con la linea Excellence V-ZUG per via del vapore saturo all'interno della camera di cottura grazie alla presenza di una caldaia che forma il vapore in soli 90 secondi. I forni della linea Excellence sono anche ottimi sostituti delle pentole. Grazie alla funzione aria calda umida sono perfetti per ragù, ossobuchi, abbacchio e qualsiasi pietanza che necessiti di cotture lente, come fosse in padella ma con il vantaggio che i cibi mantengono integre le proprietà nutritive e non serve seguirne la cottura. I sensori che sono all'interno misurano l'umidità emessa dal cibo e il vapore presente nel forno, in base alla pietanza da cucinare bloccano l'emissione di vapore facendolo sfiatare attraverso una ventola per permettere che si formi una leggera crosticina all'esterno. Inoltre, si può programmarne l'accensione per arrivare a casa e trovare la cena già pronta. E se ci viene voglia di una buona baguette fatta in casa, c'è la cottura del pane che è molto simile a quella dei vecchi forni a legna. L'utilizzo è davvero semplice grazie alla funzione automatica EasyCook che permette di impostare lo stile alimentare o, se si preferisce, la ricetta regionale preferita. Tramite un'app si può scegliere la cottura desiderata. E per chi non ha molta cultura culinaria o ha bisogno di essere ispirato, ci sono degli ottimi ricettari e un canale telegram attraverso il quale si interagisce con il Corporate chef di Frigo 2000 che fornisce consigli e buoni spunti per utilizzare al meglio i forni V-ZUG a vapore combinato . Una volta finito di cucinare la funzione di autopulizia si attiva facendo risparmiare ancora una volta fatica. Pensare di potere lasciare acceso il forno a casa senza doversene preoccupare è un incredibile passo avanti nella conquista di un tempo di qualità tutto dedicato alle nostre passioni.

Antica preparazione ligure raccontata dal gastronomo Vincenzo Buonassisi: sono ravioli rossi ripieni di pesce

*Foodwriter e fotografa di origine nippo-australiana. Da anni vive con la famiglia vicino a Firenze

ZEMBI D'ARZILLO CON SALSA DI ARSELLE

Testo e foto di **Emiko Davies** *

Sfogliando il prezioso libro dalla copertina di lino verde oliva di Vincenzo Buonassisi, *Il Piccolo codice della pasta* (pubblicato a Milano nel 1973), sono rimasta incuriosita dagli zembi d'arziglio con salsa di arselle. Non sono altro che ravioli ripieni di pesce, una ricetta ligure quasi dimenticata. E dal nome interessante: zembo in genovese significa *gobbo* ed è forse collegato all'arabo *zembil*, il nome dei cestini di foglie di palma usati nella pesca. Mentre arzillo descrive il profumo di mare sugli scogli. Esiste anche un'espressione ligure, *arzillo du ma*, che dà l'idea di quel sapore di mare freschissimo. Per questo, consiglio di usare, come da tradizione, pesce di scoglio come gallinella, scorfano e triglia. In alternativa, il branzino, come suggerisce Buonassisi, gastronomo e critico televisivo. Alcune ricette antiche richiedono anche l'aggiunta di borragine nel ripieno. Quello che conta è il metodo di cottura, che ho semplificato leggermente: il pesce di scoglio va cotto intero in padella, in modo che il sapore sia incredibilmente ricco. La salsa cremosissima vi servirà per condire i ravioli.

Ingredienti

Per la pasta: 250 g di farina 00, 1 uovo, 60 ml di vino bianco. Per il ripieno e la salsa: 600 g di pesce di scoglio, 500 g di arselle o vongole, 60 ml olio di oliva, 1 uovo, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 400 g pomodori pelati, 250 ml di vino bianco secco, 2 spicchi di aglio, prezzemolo tritato, sale e pepe.

Preparazione

Impastate farina, uovo e vino bianco per ottenere un impasto liscio ed elastico. Fate riposare per 30 minuti coperto. Mettete le arselle in ammollo in acqua salata e fate spurgare per 30 minuti. Per la salsa, mettete il pesce in un tegame a freddo con aglio, olio, metà del vino bianco, pomodori, sale e pepe. A fuoco medio coprite e cuocete per circa 10 minuti. Togliete il pesce e ricavatene la carne, togliendo testa, spine e pelle. Per il ripieno, frullate la polpa con uovo e parmigiano. Per finire la salsa, scolate le arselle e fatele aprire in una padella con 2 cucchiai di olio e il resto del vino bianco a fuoco alto per due minuti, e sgusciatele, mettendo da parte il frutto. Aggiungete il liquido di cottura filtrato alla salsa e sul fuoco basso fate addensare. Per formare i ravioli, dividete l'impasto in due. Stendete la pasta il più sottile possibile su una superficie infarinata. Posizionate delle paline di ripieno della dimensione di una ciliegia fra due strati di pasta e tagliate i ravioli con un tagliapasta. Finite con il resto dell'impasto. Cuocete i ravioli in acqua salata bollente per un minuto e saltateli con la salsa a cui avrete aggiunto arselle e prezzemolo.

GRESSONEY, DOVE RITROVARE LA NATURA

«Ognuno di noi ha una quota prediletta in montagna, un paesaggio che gli somiglia e dove si sente bene» (*Le otto montagne*, Paolo Cognetti). Ecco, quando torno, inverno dopo inverno, a Gressoney, ho proprio la sensazione di ritrovare la mia quota prediletta di montagna, che mi somiglia e mi fa stare bene. Non so se siamo stati io e la mia famiglia a scegliere questo paesino ai piedi del Monte Rosa o è stato lui a scegliere noi. Quello che ci ha conquistati è il suo fascino discreto, lontanissimo dalla mondanità e dal glamour di altre località più famose della Val d'Aosta. Non credo sia un caso che la regina Margherita di Savoia, a inizio '900, abbia scelto proprio Gressoney come luogo di villeggiatura, facendosi costruire una residenza fiabesca con una vista ineguagliabile sui ghiacciai alla testata della valle, Castel Savoia. A tal proposito, vi consiglio la breve ma piacevolissima passeggiata che da Gressoney Saint Jean porta al castello e una visita guidata all'interno della residenza, tra sale opulente, alti soffitti decorati e boiserie. A Gressoney viene chi vuole riconnettersi con la natura, chi cerca la pace, un ritmo più lento. È la meta perfetta per chi come noi ama lo sci, per i suoi 100 km di piste che connettono tre vallate e per chi ama semplicemente passeggiare tra i boschi. Ma Gressoney è anche per i buongustai, perché piena di posticini dove mangiare ottimi piatti della tradizione locale. Tra questi merita di essere menzionato il «Rifugio Punta Jolanda» (*foto*), tappa irrinunciabile dopo una mattinata sulle piste, per un generoso piatto di tagliatelle di farina di castagne con noci e mocetta... e anche per il panorama mozzafiato e *Instagram-friendly* che si gode dalla sua terrazza. Per una cena in alta quota c'è il «Morgenrot», una baita tra i boschi a cui d'inverno si arriva col gatto delle nevi oppure (per i più audaci) salendo lungo un sentiero super panoramico. Ad accoglierví, tavoli apparecchiati con tovaglie di lino e un ambiente accogliente e curato. Memorabile il gelato alla crema con zabaione caldo al marsala preparato al momento. Un posto speciale è invece «La Gruba», incantevole albergo diffuso con ristorante, che sorge nell'omonimo minuscolo villaggio Walser nel comune di Gaby. Il ristorante propone piatti, dalla polenta concia ai brasati di selvaggina, preparati con materie prime della zona. Qui non è difficile avvistare camosci e caprioli che si muovono liberamente nel loro habitat, sentendosi in armonia con la natura, un po' come Pietro e Bruno ne *Le otto montagne*.

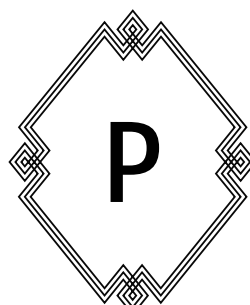
*Blogger e autrice di *Moms about town*

LE NUOVE APERTURE

Il ristorante sui Navigli, dove resta il bistrot, si trasferisce nel nuovo hotel Casa Baglioni Milan

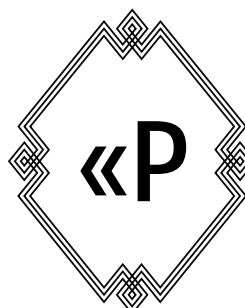
SADLER TRASLOCA IN BRERA

Claudio Sadler

di **Benedetta Moro**

Per lo chef Claudio Sadler questo è l'anno del cambiamento: dopo 16 anni la sua insegna una stella Michelin di via Ascanio Sforza 77, a Milano, si trasferisce, macaron compreso, in Brera, nel nuovo hotel Casa Baglioni Milan, aperto a metà gennaio in un palazzo Liberty, all'angolo tra via dei Giardini e via Fatebenefratelli. Nel cinque stelle — 30 camere e suite ispirate all'arte e al design della Milano anni '60 —, il cuoco originario di Sesto San Giovanni, desideroso da tempo di spostarsi nel cuore del capoluogo, firmerà l'intera offerta food and beverage: dalla colazione a coccole culinarie come macaron e tartine. Il ristorante, 36 posti e una cantina vini di 850 etichette, sarà aperto anche agli esterni (come il rooftop bar d'estate) dai primi di febbraio per un light lunch mentre dal 9 sarà possibile cenare, provando cinque menu gourmet: da quello veg (a sorpresa) a quello à la carte. Impronta e contenuti saranno gli stessi del locale sui Navigli (chiuso dagli inizi del prossimo mese, resterà il bistrot «Chic'n Quick»), che coniuga tradizioni locali e creazioni più contemporanee. «Tutto, come sempre, seguirà la stagionalità», sottolinea Sadler, che si affida al coreano Park Kisung come executive chef, fino al 2022 al «Gusto by Sadler» (una stella Michelin) del Baglioni Resort Sardinia. Segno che la collaborazione tra il gruppo d'hôtellerie e Sadler è infatti ben avviata, Venezia compresa con il «Canova by Sadler» al Baglioni Hotel Luna.

A Milano lo chef toscano esordisce con «Corteccia»: piatti immediati e italiani per divertire

LA CUCINA DENSA DI TOMEI

di **Alessandra Dal Monte**

«Porto un po' di sostanza a Milano». È una serissima dichiarazione d'intenti quella di Cristiano Tomei, classe 1974, chef stellato del ristorante «L'Imbuto» di Lucca, irriverente e anarchico per definizione. Alla sua prima volta nel capoluogo lombardo — «Corteccia», nato da un'idea di Food Media Factory, ha aperto in Corso Europa 12 da meno di una settimana — arriva con una missione ben precisa: «C'è bisogno di cibo gustoso, di divertimento, di portate poco spiegate e più immediate. Che facciano rilassare, divertire e che allevino dai mali della vita», dice con l'inconfondibile accento toscano e tanta voglia di mettersi in gioco. Il ristorante, 67 coperti, aperto a pranzo e cena tranne il lunedì, per Tomei non deve avere definizioni: «Osteria, trattoria, gourmet... non le voglio sentire queste parole. Sarà un posto di cucina italiana, in cui anzi andiamo alle radici del mangiare italiano. E in cui mi auguro nascano tante amicizie e tanti sorrisi». I piatti? «Ci saranno cervella e nervetti, omaggio a Milano, la città con più interiora d'Italia. Ma anche il mio olio, quello della mia azienda agricola, e i miei classici, dai Pennoni panna e prosciutto ai Tortelli olio d'erbe». E poi: riso con crosta di Parmigiano, brodo di cipolla e zafferano, il Cervo al Vermut, il Fritto di mare e terra». Tra i dolci, arriva in città la «Peschina» di Prato (pasta brioche, crema pasticcera e alchermes). Parola d'ordine: densità di sapore.

Cristiano Tomei

SU INSTAGRAM
COOK

@COOK.CORRIERE

VIDEORICETTE

26 GENNAIO
FRANCESCO PRUNEDDU
«Pudding alle arance»

30 GENNAIO
SARA PORRO
«Pasta al burro e miso»

DIRETTE

6 FEBBRAIO
IRENE BERNI
«Il senso di Birgit Sfat per l'avventura»

3 FEBBRAIO
EDOARDO MOCINI
«Chi soffre di obesità è pigro?»

ITINERARI

31 GENNAIO
MARIANGELA MONTI
«Gressoney, dove ritrovare la natura»

HOW TO

10 FEBBRAIO
PAOLA ROGANTI SPOLETINI
«Il giardino casalingo con i bulbi invernali»

9 FEBBRAIO
CLARA BONA
«Bianco e nero contemporaneo»

CORTINA D'AMPEZZO (BELLUNO)

ALAJMO CON VISTA DOLOMITI

Tre piani: all'ingresso l'area aperitivi e il bar Alfredo, al primo piano sala e terrazza con vista sulle Dolomiti, al secondo piano la sala ristorante principale. Un totale di 120 coperti, tra interni ed esterni, e circa una ventina per l'area bar. È «Alajmo Cortina», l'insegna aperta a dicembre nella conca ampezzana dal gruppo di Massimiliano e Raffaele Alajmo: un luogo elegante ma allo stesso tempo informale, in cui respirare l'atmosfera delle baite di montagna. Anche il menu, pur nella sua contemporaneità, ha una componente nostalgica: aspic di branzino, raviolone alla Bolognese, scaloppina di vitello... la cucina italiana classica, ma in quota. *(a.d.m.)*

Curry, stufati, insalate, sandwich a base di cereali, legumi e verdure
Il segreto per un'esplosione di gusto e colori? «Una dispensa super fornita di semi e spezie». Parola della food stylist Annie Rigg

Annie Rigg, *Eat more vegan, 80 delicious recipes everyone will love*, Pavilion Books, 176 pagine, 19,95 euro

«VI INSEGNO A MANGIARE PIÙ VEGANO. E A COLORI»

di **Isabella Fantigrossi**, foto di Nassima Rothacker

Se c'è una cosa in cui i ricettari inglesi sono fortissimi, questa è la luminosità, così particolare, così nitida, dei piatti fotografati. A maggior ragione nei libri di cucina vegetale, se è vero quello che dice Annie Rigg, cuoca espertissima e food stylist, membro del team di Great British Bake Off, da tempo residente nella campagna dell'Hampshire. «Per ogni cuoco, sapore, colore e consistenza sono fondamentali per mantenere i pasti interessanti e appetitosi, forse ancora di più quando si segue una dieta a base vegetale». Insomma, quando mancano ingredienti come carne o pesce, lei dice, le ricette devono essere ancor più accattivanti, gustose. Devono essere la celebrazione di ingredienti freschissimi, colorati e di stagione. Una gioia per gli occhi, oltre che per il palato. E così è stato costruito, dunque, l'ultimo libro di Annie Rigg, «Eat more vegan», ricettario con un'ottantina di piatti a base di legumi, verdure, cereali e semi piuttosto che di sostituti della carne. Ricette senza fronzoli, che traggono ispirazione dalle cucine di tutto il mondo, e incentrate, spiega Rigg, sulla massimizzazione dei sapori. Tra le portate principali ci sono curry, stufati, sandwich, tacos. Nelle cene veloci, spaghetti di zucchine con pesto di piselli, insalate di riso nero con patate dolci alla griglia, zuppe di zucca, frittelle di cipollotti e anche dolci a base di pasta frolla. Ma come abituarci a cucinare più vegetariano, anche solo per qualche pasto alla settimana? Annie Rigg spiega. Il primo consiglio è quello di tenere in casa una dispensa ben fornita, essenziale per la maggior parte degli stili di cucina, ma in particolare quando si preparano pasti vegani. «Una selezione di semi e spezie macinate è vitale». Così come lo sono — almeno per Annie Rigg — i peperoncini in mille forme e livelli di piccantezza: scaglie essiccate, polveri sottili, oli piccanti e salse sono tra i suoi condimenti preferiti. E poi, confezioni di lenticchie secche, fagioli e piselli e lattine o barattoli di legumi di buona qualità e pronti all'uso sono un'importante fonte di proteine per una dieta vegana. «L'ideale? I legumi secchi, spesso molto più economici di quelli in scatola. Occupano meno spazio e sono disponibili in una gamma più ampia». Vale la pena, dunque, cercare produttori locali di legumi, tutti facilmente disponibili online. Per mettersi alla prova ai fornelli. Senza troppi indugi. Lasciandosi guidare dalle suggestioni e anche dai sapori più lontani. Oltre che dai colori da portare in tavola con gioia.

GIALLO
LO SCAMMARO AVVELENATO

Una storia inedita della commissaria barese Lolita Lobosco (nella fiction Rai impersonata da Luisa Ranieri), accompagnata da un'esclusiva raccolta delle sue ricette. Oltre cento piatti, dalla focaccia ai panzerotti rivisitati secondo il gusto di Lolì, nel nuovo giallo della seguitissima serie di Gabriella Genisi (*Sonzogno, 192 pagine, 15 euro*).

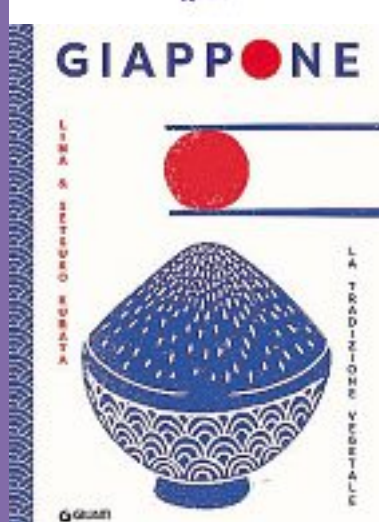
SAGGIO
I POMODORI RIVOLUZIONARI

Editorialista del New York Times, William Alexander attraverso il racconto di 10 pomodori, indaga nel suo ultimo saggio come l'oro rosso del mondo sia passato da essere ignorato, disprezzato e considerato non commestibile fino a diventare straordinariamente popolare ovunque. Trasformandosi da cibo raro a merce industriale. Una storia del mondo in cui compaiono eroi, artisti, conquistatori e pure mafiosi sulla scia del pomodoro (*Aboca, 272 pagine, 19,50 euro*).

RICETTE
UN PIZZICO DI JOY

Le 50 ricette della tradizione italiana in chiave vegetale. È questo il primo libro di Sarah Joyce, meglio conosciuta su Instagram come @joysonfire dove ogni giorno spiega ai suoi follower perché la cucina vegetale è la scelta più logica che possiamo compiere per tutelare noi stessi, gli animali, il nostro pianeta. Le ricette, dalla focaccia ligure ai canederli alla parmigiana di melanzane, sono accessibili, dettagliate per costo, difficoltà e tempo di esecuzione (*Rizzoli, 272 pagine, 18 euro*).

RACCONTO
IL CIBO È FESTA

Torna""in""libreria *Il cibo è festa*, volume che unisce racconti sulla tavola dei santi e delle ricorrenze in Sicilia a tante ricette della regione. Gaetano""Basile, giornalista e autore teatrale,""e??""nna Maria Musco Dominici, fondatrice dell'Accademia enogastronomica siciliana, hanno così unito l'indagine scrupolosa dello storico all'amore della cuoca appassionata. Un calendario gastronomico (*Kalòs, 176 pagine, 20 euro*). ""

SENZA CARNE
GIAPPONE. LA TRADIZIONE VEGETALE

Un libro per scoprire la cucina giapponese tradizionale nella sua più autentica vocazione vegetale. In Giappone la spiritualità è nelle montagne, negli alberi, nei fiumi e anche in ogni cosa che mangiamo, raccontano le due autrici, Setsuko e Lina Kurata, madre e figlia. Così, cucinare con ingredienti naturali e di origine vegetale ci ricorda che facciamo anche noi parte di quel tutto. Nel volume tantissime ricette sperimentate in casa e a base di prodotti vegetali, freschi, locali e di stagione (*Giunti, 216 pagine, 35 euro*).

THE PLACE TO BE

Alcuni ambienti interni e una delle terrazze del Mandarin Oriental Palace, Luzern. Affacciato sulle rive del lago, questo simbolo della Belle Époque a cinque stelle offre quattro ristoranti gourmet guidati dallo chef stellato israeliano Gilad Peled

MANDARIN LUZERN

di **Angela Frenda**

Adagiato sulle sponde del lago, rievoca i fasti della Belle Époque ma, grazie a una sapiente ristrutturazione, con un tocco di modernità Punto forte è l'offerta gastronomica, affidata al talentuoso chef israeliano Gilad Peled, ex allievo di Gordon Ramsay e Clare Smyth

La Belle Époque è il comun denominatore del luogo di cui vi parlerò. Immaginate il ballo di fine anno, vicino alle rive del Lago dei Quattro Cantoni, i cigni. E le candele che diffondono la loro luce così discreta eppure così poetica. La sensazione, arrivando al Mandarin Oriental Palace di Lucerna, sarà proprio quella di essere trasportati in un altro tempo. Certo, allora sareste entrati attraverso una porta decorata in stile Art Nouveau, magari in carrozza. Oggi potete raggiungere l'entrata comodamente in auto. Oppure, ancora meglio, passeggiando su un romantico lungolago di ciottoli bianco ghiaccio. Poi, su per le scale, passerete davanti ai dipinti ad olio del periodo tardo romantico della collezione originale dell'hotel contrapposti a interpretazioni creative di artiste svizzere contemporanee, come l'inquietante nero di Rebecca Bowring. Il Palazzo fu inaugurato nel 1906, durante l'Età d'argento dell'alpinismo, un'epoca che attirò avventurieri, alpinisti e la regina Vittoria sulle vette, sui pendii e sui laghi della Svizzera. È rimasto di proprietà dei fondatori della famiglia Bucher per quasi 100 anni, resistendo a due guerre mondiali e quattro crolli di Wall Street prima che le pressioni finanziarie della crisi economica mondiale del 2008 ne costringessero la vendita pochi anni dopo. Nel 2022, dopo una meticolosa ristrutturazione durata cinque anni, è riemerso come Mandarin Oriental, aggiungendo il Palace come tributo al passato storico dell'hotel. È stata la ditta Jestico + Whiles a trasformare la bellezza un po' trasandata della Belle Époque in un lusso contemporaneo. La scelta è stata quella di riportare tutto allo stato originale vero: il marmo a scacchiera dei pavimenti, i pilastri in scagliola corallo, le pareti in stucco color gelato bianco panna. Il risultato? Incantevole. Certo, come con la maggior parte degli hotel storici, ci sono sottili differenze tra le 136 camere e suite in termini di layout, ma ognuna è dotata di viste meravigliose sul Lago dei Quattro Cantoni e sulle montagne. I colori del paesaggio circostante cambiano a seconda del tempo e dell'ora del giorno. E gli stessi pantoni sono stati trasposti sulle pareti delle camere che hanno pavimenti in parquet di rovere, pareti rivestite in bianco avorio, infissi restaurati, lampadari in ottone e mobili Molteni. Pezzo forte però della struttura è l'offerta

L'executive chef Gilad Peled

gastronomica, affidata all'executive chef di origini israeliane Gilad Peled. Alunno de Le Cordon Bleu di Londra, con esperienze a «Le Gavroche» di Michele Roux e «Le Presser d'Argent» di Gordon Ramsay. Tante le opportunità. Minamo, una sala da pranzo giapponese omakase a sei posti. Colonnade, che servirà una raffinata cucina francese in un ristorante con vista sul Lago dei Quattro Cantoni. Il ristorante

mediterraneo Quai 10, affacciato sulla terrazza. E la brasserie MOzern aperta tutto il giorno, con molto cibo fusion. Per il resto della giornata, la fusion asiatica è presente ovunque nel menu: bao (focacce) di pancetta di maiale al vapore, insalata arcobaleno con salsa di sesamo e costolette di manzo alla mongola. Gilad Peled è uno chef che ha saputo da subito quale fosse la sua vera vocazione. A un'età in cui gli altri bambini chiedevano palloni da calcio a Babbo Natale, lui voleva una macchina per la pasta. Dopo il servizio militare ha lasciato Israele per iniziare a fare l'apprendista in alcune delle migliori cucine della Gran Bretagna. La capitale sul Tamigi è stata il luogo in cui il suo destino è stato ufficialmente segnato: «Quando ho iniziato a lavorare con Gordon Ramsay, quella è stata la prima volta nella mia carriera in cui mi sono sentito davvero parte del mondo», spiega. «Ma una delle persone che ha contribuito a darmi un impulso decisivo è stata Clare Smyth. È come la mia seconda mamma. Lei è il mio idolo. Sono davvero fortunato a conoscerla e ad averla come mentore». Dopo Londra la Francia: Gordon Ramsay lo porta a bordo di quello che allora era il suo nuovo ristorante, «Le Pressoir d'Argent» dentro l'InterContinental a Bordeaux, che ora vanta due stelle Michelin. Qui Peled conquista la prima stella dopo soli 4 mesi dall'apertura. Ecco perché un po' da tutti viene considerato il ragazzo prodigio dell'alta ristorazione. E anche qui al Mandarin Oriental Palace di Lucerna si aspettano grandi cose da lui. Infine, va segnalata un'ulteriore piccola chicca di questa location insolita ma dal grande fascino d'altri tempi: c'è una piccola spa di grande eccellenza e ricercatezza. È composta da due sale per trattamenti, attrezzate con prodotti di Bellefontaine per la cura della pelle: una linea antietà creata dall'imprenditore svizzero di Hong Kong e socio fondatore di La Prairie, Peter Yip. E poi anche una piccola suite benessere, con bagno turco unisex, sauna e docce emozionali. Insomma, tutto ciò che serve per staccare davvero.

MAX CHOCOLATIER
Raffinata boutique del cioccolato. Troverete vere e proprie opere fondenti. Sopra il negozio c'è l'atelier dove tre maestri cioccolatai producono tutto a mano (*Obergrundstrasse 42*).

BÜNDNERLAND LUZERN
Pizokel, Capuns o Fonduta? Ci sono tutte le specialità grigionesi. Al primo posto nel Best of Swiss Gastro Award 2022, il ristorante si trova in uno degli edifici più antichi del centro (*Eisengasse 15*).

FONDUE IN CABINOVIA
Alla vista panoramica sulle montagne della Svizzera centrale e sul Lago dei Quattro Cantoni si aggiunge una festa per il palato. Pilatus Luzern, da Kriens a Fräkmüntegg e ritorno.

LUCIDE
All'interno del KKL Lucerne, atmosfera rilassata e vista sul lago. La cucina della chef Michèle Meier, premiata con 16 punti Gault Millau, è senza fronzoli (*Europaplatz 1*).

HEINI CONDITOREI
Paradiso delle torte. Da quella tradizionale di Lucerna alla Kirschtorte (*Falkenplatz / Hertensteinstrasse 66*).

PANORAMA DI BOURBAKI
Enorme dipinto circolare (lungo 112 metri e alto 10) di Edouard Castres. La scultura panoramica raffigura la fuga di 87.000 membri dell'esercito francese in Svizzera durante la guerra franco-prussiana nell'inverno del 1871 (*Löwenplatz 11*).

GLOBUS
Il classico department store su quattro piani per lo shopping più frenetico. Situato vicino alla stazione (*Pilatusstrasse 4*).

VICTORINOX
C'è forse un souvenir più autentico di un coltellino svizzero? Negozio di oltre 120 mq con l'imbarazzo della scelta (*Hirschenplatz 12*).

MADELEINE
In un ex cinema, è il ritrovo preferito di musicisti e artisti (*in foto*). Neon rosa e viola e una buona rotazione di DJ. Ogni mercoledì c'è la serata Salsa Picante con musica latina (*Baselstrasse 15*).

IL CARNEVALE DI LUCERNA
Dal 16 al 21 febbraio, è il più importante della Svizzera. Sei giorni di festa per vedere la città nella sua versione più colorata. Il tutto ha inizio con una forte esplosione, l'Urknall, il giovedì.

IL SENSO DI BIRGIT SFAT PER L'AVVENTURA

Per ascoltare ed esprimere i propri gusti personali e non ritrovarsi ad essere la brutta copia di qualcuno, è sufficiente fare attenzione a non raccogliere le idee ma gli stati d'animo, quelli di cui hai bisogno, che ti sono di impulso, ispirazione appunto. Per essere concentrata su un sentimento anziché sul contenuto, seguo spesso profili che hanno uno stile un po' diverso dal mio: è più facile così non essere indotta a ricreare qualcosa che mi è piaciuto ma ad esserne stimolata. Il profilo di questo mese è @overtheocean_com di Birgit Sfat, una donna dal gusto moderno, fotografa, imprenditrice e viaggiatrice. Seguo Birgit perché ha il potere di rendere affascinante ciò che mi incute più timore: cambiare paese seguendo le esigenze del momento. @OverTheOcean_com è il nome del negozio fondato e gestito da lei nel 2013 quando lasciò Monaco per trasferirsi a San Francisco. Qui condivideva negli Stati Uniti i brand preferiti europei per la casa e per bambini scoperti dopo la nascita di sua figlia Milla. Sull'omonimo sito web racconta attraverso le immagini luoghi e donne che sono le sue muse. Trascorso qualche anno in California, nonostante avesse stretto grandi amicizie ed avesse trovato una comunità di persone simili a lei, si trasferì di nuovo, destinazione Portogallo, alla ricerca di una vita lenta: per un primo periodo nell'Algarve orientale dove era solita trascorrere con la sua famiglia le vacanze, dopo a Lisbona. La sua vita in continuo cambiamento è stata raccontata perfino in un libro: *Family adventures*. È proprio questo suo senso di avventura e di libertà ad aprire orizzonti e possibilità nuove a chi, come me, è così profondamente radicato al luogo di nascita da viverlo, a volte, come un limite.

*Cuoca e stylist, gestisce il b&b Valdirose

Classico e moderno allo stesso tempo, un appartamento di inizio secolo che vive di contrasti: stucchi in gesso, marmo di Calacatta e vetrata in ferro coesistono con mobili nuovi ed elettrodomestici di ultima generazione

Il marmo di Calacatta, con le sue venature dorate, riveste il piano di lavoro e l'isola centrale, circondata da sgabelli di design nordico e da tre piccole luci in cristallo e ottone che scendono in linea dall'alto. La particolarità di questa cucina è che si vede anche dal salotto, grazie a una vetrata in ferro

BIANCO E NERO CONTEMPORANEO

di **Clara Bona***
foto di Ludovica Donvito

Eccoci in una cucina classica e contemporanea allo stesso tempo: un progetto che punta su linee pulite ed essenziali, dettagli curati, colori neutri come il bianco e il nero e materiali di pregio come il legno e il marmo. Uno stile raffinato ed elegante, senza rinunciare alla praticità. Questa cucina, infatti, è perfettamente attrezzata di tutto quello che serve attraverso cassettoni e armadi con ante che nascondono alla vista tutti i piccoli elettrodomestici, stoviglie e scorte. In questo modo tutto rimane sempre perfettamente in ordine: la particolarità di questa cucina è che si vede anche dal soggiorno, attraverso una grande apertura vetrata che mette in connessione diretta i due ambienti. Anche il contesto gioca un ruolo importante: siamo in una casa d'epoca di inizio secolo in cui tutte le preesistenze storiche sono state mantenute, dagli stucchi in gesso alle vecchie porte, rese più attuali grazie al contrasto con i mobili moderni e gli elettrodomestici di ultima generazione, super tecnologici. Contrasto accentuato dalla presenza del marmo di Calacatta, con le sue venature dorate, che riveste il piano di lavoro e l'isola: la scelta di un materiale naturale, con le sue piccole imperfezioni e gli inevitabili segni del tempo che passa, regala subito un'anima diversa all'ambiente. Il marmo sale anche nel backsplash, fino ad arrivare ai pensili in vetro specchiato, che si possono illuminare per lasciar vedere gli interni in noce canaletto. Tutte le ante dei mobili sono in Fenix nero, un materiale opaco e setoso al tatto, che aggiunge profondità alla composizione e dà un carattere molto deciso a tutto l'ambiente. Un'altra scelta d'impatto è l'isola centrale al posto del tavolo, utilizzata anche come piano di lavoro. È circondata da sgabelli di design nordico e da tre piccole luci in cristallo e ottone che scendono in linea dall'alto. Lo spazio della cucina non è grande, ma l'isola era un sogno a cui la padrona di casa non voleva rinunciare e che determina in modo forte l'effetto finale del progetto. Soprattutto quando la si guarda dalla sala, attraverso la vetrata in ferro nera di sapore industriale.

Il marmo sale anche nel backsplash, fino ad arrivare ai pensili in vetro specchiato, che si possono illuminare per lasciar vedere gli interni in noce canaletto. Tutte le ante dei mobili sono in Fenix nero, materiale opaco e setoso al tatto, che aggiunge profondità alla composizione

*Architetto e giornalista, ha fondato Studio '98 a Milano

Dalle porcellane d'autore per decorare con grinta tavole sontuose ai vetri pregiati, fino ai contenitori sempre più smart Tutti i migliori utensili per la casa e la sala da pranzo

A TINTE SOFT

di **Isabella Fantigrossi**

SOTTOPIATTI
API E OCCHI

I sottopiatti in porcellana Richard Ginori firmati Gucci (diametro 31 centimetri) fanno parte della collezione «Loved» e «Star eye». Fabbricati in Italia, sono realizzati in due versioni coloratissime. Quella verde chiaro, con stampa nera sul bordo, è circondato da api in metallo color oro. Comparsa per la prima volta nelle collezioni Gucci degli anni '70, l'ape fa parte dei codici distintivi della Maison. Il sottopiatto giallo, invece, è definito dall'immagine di un occhio, altro motivo ricorrente nelle collezioni di Gucci. Il design è completato da stelle e mani, richiamo alla natura romantica della Maison.

VASI
«BOLLE»

La serie Bolle è realizzata da Tapio Wirkkala per Venini — la storica vetreria, oggi parte del gruppo Damiani, fondata da Paolo Venini nel 1921 dove si incontrano da oltre un secolo i migliori maestri vetrai e artisti — ed è composta da 5 bottiglie in vetro soffiato di colore diverso (verde mela, grigio, turchese, rosa...), con forma a punta e lavorazione a mano. Le bottiglie hanno varie grandezze. Il risultato è una composizione brillante, caratterizzata da contrasti cromatici e una perfetta unione tra tradizione e contemporaneo.

PORTADOLCI
TRULLO

Ideato per Kartell dal designer pugliese Fabio Novembre nel ricordo della sua terra d'origine, Trullo è un contenitore con coperchio conico, moderno e versatile. Realizzato interamente in materiale plastico, con la sua trasparenza colorata e la forma suggestiva, dona allegria e originalità all'arredamento. Riempito di dolci o frutta si rivela protagonista della tavola. Nella caratteristica plastica di Kartell, è disponibile nella versione fumè/green, green/pink, crystal/fumè, yellow/blue.

TOVAGLIETTE
LACCATE

Made in Italy, le tovagliette in masonite laccata e sughero di Lisa Corti aggiungono estrosa raffinatezza a ogni pasto. Perfette per cambiare con poco l'atmosfera della tavola grazie a tocchi di colore eclettici, sono anche resistenti al calore e facili da pulire. Queste sono il modello Hima Palma, con acquerello di una palma abbinato ad un classico disegno geometrico Hima rosso e albicocca e i bordi colorati. I diversi modelli delle tovagliette si possono mixare a piacimento, creando un mosaico di fantasie e colori.

IL GIARDINO CASALINGO CON I BULBI INVERNALI

INGREDIENTI

Bulbi, un contenitore, argilla, terra, un pezzo di cellophane e un po' di muschio verde.

In risposta al lungo inverno, a inizio anno sento sempre il bisogno di portare un po' di colore e di allegria in casa. Ciò che possono fare al caso nostro sono perciò i bulbi, simbolo di rinascita, crescita e, a mio parere, ottimi alleati per iniziare l'anno pieni di allegria e colore. Per far fiorire un piccolo giardino casalingo, occorre scegliere dei bulbi a fioritura invernale, ma non temete, la scelta è ampia e varia: giacinti, muscari, tulipani, leocojum, narcisi, crocus...
Selezionata la varietà di bulbi da trapiantare, per prima cosa procuratevi un contenitore: potete usare classici vasi di terracotta, cassette di legno o, per i più audaci, scatole di latta, barattoli, cappelliere o addirittura vecchi stampi per i dolci. Iniziate rivestendo il contenitore scelto con il cellophane; mettete sul fondo dell'argilla e alloggiate i bulbi ricordando di non metterli a contatto uno con l'altro e di tenere i più piccoli in superficie mentre quelli più grandi leggermente più in profondità. Definita la composizione, fissate tutto con la terra e per finire ricoprite con il muschio. Un piccolo consiglio: una volta sfioriti, i bulbi vanno a riposo, perciò non buttateli. Potete o trapiantarli fuori all'ombra e lasciare che la natura faccia il suo corso o sradicarli e lasciarli asciugare all'aria, ma non alla luce diretta. Quando saranno asciutti, vanno riposti in luogo fresco e buio per ripiantarli a settembre e vederli di nuovo tornare a fiorire.

*Fioraia, gestisce il negozio Coral di Milano con la socia Tiziana Temporali

SCUOLA DI VINO & COCKTAIL

A MILANO

GLI ESOTERISMI DE «IL BAR»

di **Gabriele Principato**

Otto cocktail, descritti in terzine, le cui ricette sono ispirate da temi come esoterismo, spiritualità. Questo è il menu Grimorium, ideato dal celebre mixologist Oscar Quagliarini, che debutta a Milano a «Il Bar». Nuovo locale in Brera, aperto dal pranzo al dopocena con una proposta food curata e internazionale. Un drink imperdibile? Solstizio, ossia whisky, liquore alla camomilla e scorza di limone.

Promosso nella serie A dei rossi italiani, il suo regno è nel ragusano. Ed è grazie a Veronelli che oggi viene vinificato in modo moderno

di **Luciano Ferraro**

IL FRAPPATO DOC

Quando, dieci anni fa, il *New York Times* dedicò un lungo articolo alla «Natural woman» Arianna Occhipinti, si capì che il Frappato era finalmente promosso nella serie A dei rossi italiani. Arianna Occhipinti incarna l'interpretazione autentica e artigianale del vitigno, oggi come all'esordio, anche se il piccolo appezzamento di famiglia si è trasformato in un vigneto di 30 ettari.

Il regno del Frappato è Vittoria, nel Ragusano, dove esiste la Doc. Il matrimonio ideale è con il Nero d'Avola, con il quale forma il Cerasuolo di Vittoria. Le origini sono incerte: dalla Spagna o portato dai coloni dell'antica Grecia. Si favoleggia che nel 1600 fosse di gran moda. Ne scrive nel 1760 Domenico Sestini nel suo *Memoriale enologico*, indicandolo come parte di uvaggio «per un'ottima qualità di vino rosso». Nel 1808 l'abate Paolo Balsamo lo cita come uno dei migliori vini da pasto della Sicilia.

Nell'800, come racconta Gaetana Jacono di Valle dell'Acate, il Frappato veniva esportato in Francia. Ma è stato a lungo quasi ignorato da buona parte degli italiani. «Quando l'ho portato negli Stati Uniti — ricorda Gaetana Jacono — è stato subito capito e acquistato». Intanto il Nero d'Avola, negli anni '90, era diventato il vino siciliano più conosciuto, abbandonando la potenza che lo aveva reso un «vino n'petra», che dopo due bicchieri, dice il giornalista di Racalmuto Gaetano Savatteri, fa «restare impietriti sulla sedia, il sorriso ebete e l'occhio bovino a scrutare le briciole sulla tavola». Luigi Veronelli capì per primo le nuove potenzialità del Frappato, vinificato in modo moderno. A lui si rivolse Arianna Occhipinti nel 2003 per spiegare la sua visione del vino, in una lettera pubblicata sulla rivista *Ex Vinis*. Un nuova rivista, *Verticale*, dedica ora un articolo di Matteo Gallello e Jacopo Cossater al Frappato Occhipinti, degustato dal 2004 al 2020. «Il Frappato — scrivono — è più chiaro del Nero d'Avola, più fragrante nei profumi, incisivo nella freschezza e nel calore. Rappresenta l'archetipo del vino da pasto, tanto fine quanto saporito».

La rivisitazione «nostrana» del classico drink ideata da Giacomo Sai: con una nota decisa di caffè che lo rende perfetto anche dopo cena

di **Marco Cremonesi**

UN ITALIANO A MANHATTAN

Cosa conoscete di più confortante di un Manhattan in gennaio? Persino ora, in tempi pazzi in cui i ghiacciai si sciolgono e le api sono in giro fino a Natale: non serve il grande freddo per questo monumento in un bicchiere. Ne basta un po'. La leggenda vuole che il Manhattan sia stato inventato in occasione di una festa elettorale data dalla mamma di Winston Churchill, la vivace Jennie Jerome. Ma è una leggenda: la lady in quel periodo era incinta e in Francia. Vero è che questo drink segnò l'insediamento di abitudini italiane a New York, al di là della pastasciutta. Il vermouth che negli Usa era un rivolo, nell'ultimo ventennio dell'800, diventò un fiume impetuoso: non più roba per i nostri connazionali, ma mainstream. Giacomo Sai, delle parziali radici nazionali del Manhattan, non si è contentato: ne voleva uno tutto e completamente italiano. Lui, 35 anni, è stato per lungo tempo il bartender del bar dell'«Harry's Piccolo», lo stellato di Trieste guidato da Matteo Metullio, e oggi si dedica alla consulenze nella bar industry. Il drink, di per sé, è semplice: è un Manhattan, appunto. Con una nota decisa di caffè che sposta un po' la destinazione del drink: se il Manhattan classico è un aperitivo, questa versione va bene anche dopo cena. In un bicchierone con il ghiaccio (mixing glass) si versano 50 ml di Vecchia Romagna Tre Botti, versione premium del nostro classico brandy invecchiata in tre legni diversi. Brandy, dunque, al posto del tradizionale whiskey di segale (Rye). Poi, 25 ml di Vermut sospeso, aromatizzato al caffè (spiega Giacomo, «il caffè è un altro simbolo riconoscibile d'Italia»). Due spruzzate di Coca Buton e due di Bob's Bitter Abbotts. Quest'ultimo, rimpiazzabile dalla più reperibile Angostura. Si girano gli ingredienti e si scola in una coppa da Martini. Sulla superficie, si strizza una scorza d'arancia. Guarnizione, una ciliegina. Magari sotto spirito. Ma, bisogna dirlo, quelle che prepara Sai hanno una marcia in più. Certo, bisogna pensarci molto prima. Si prendono delle ciliegie, meglio se amarene o a polpa dura, e si mettono a dormire per un paio di mesi in un barattolo, ricoperte da una miscela di brandy e di liquore al cioccolato. Una goduria, il rischio è soltanto quello di mangiarsele tutte da sole. Alla faccia del Dry January.

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

PODCAST & CO

BOTTIGLIE E MENO CO2

di **Benedetta Moro**

I *winelover* sanno che possono contribuire alla riduzione delle emissioni di CO2? Ad esempio acquistando bottiglie di vetro più leggere, la cui produzione infatti comporta un impatto energivoro minore. A spiegarlo è la scienziata dell'Università di Lund Kimberly Nicholas nel nuovo podcast su storie inedite di vino di Jancis Robinson, master of wine e giornalista. Disponibile su tutte le piattaforme.

Ad del gruppo di Torgiano, ha un sogno: «Un nuovo distretto del vino in Umbria». Puntando sullo spirito francescano del luogo: «Prima schivo, poi esplode in bocca». Come i suoi rossi

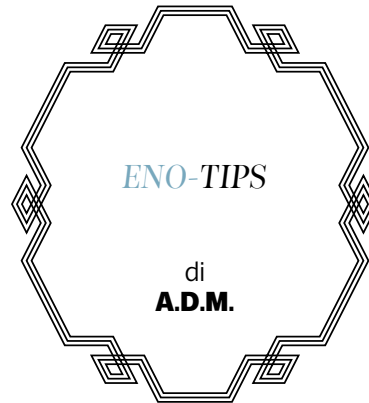
Chiara Lungarotti, 51 anni, è amministratrice delegata dell'omonima cantina umbra dal 1997. Laureata in Agraria, oggi punta su sostenibilità ed enoturismo. *Crediti:* location «Motelombroso», il ristorante di Alessandra Straccamore e Matteo Mazza a Milano

CHIARA LUNGAROTTI

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Valentina Sommariva, styling di Giulia Taglialatela

Il passaggio generazionale lo ricorda ancora come «molto cruento»: «Avevo 27 anni, mio padre Giorgio mi aveva cresciuta tra le vigne e insegnato tantissimo. Era stato un pioniere: aveva capito l'importanza della viticoltura di precisione e della filiera, oltre ad aver modernizzato le condizioni di lavoro, portando i mezzadri a diventare dipendenti salariati. Però l'azienda era fatta a sua misura: padronale, e negli ultimi anni orientata più sul vigneto che sul mercato. Io volevo riportarla alla posizione che meritava, farla crescere dentro e fuori l'Italia. Non è stato facile, ma poi ho trovato una sintesi: continuare a far parlare la nostra terra nel vino, come aveva fatto mio padre sin dal 1962 con il Rubesco, ancora oggi il nostro prodotto più diffuso nel mondo (un uvaggio di Sangiovese e Colorino, che nel 1968 portò all'Umbria la Doc Rosso di Torgiano, *ndr*). E dall'altro lato rendere più efficiente l'organizzazione, dividendo le aree: enologia, agronomia, direzione commerciale, marketing e comunicazione (in mano alla sorella Maria Teresa Severini, *ndr*). Ciascuna con la propria responsabilità e i propri obiettivi». Chiara Lungarotti, dal 1999 amministratrice delegata di una delle più importanti cantine umbre, quando ancora le donne in posizioni simili erano poche, «e soprattutto erano poche le ambasciatrici del bere italiano, cioè persone come me che hanno viaggiato in lungo e in largo a raccontare il nostro Paese», dirige non solo due tenute — oltre a Torgiano, Montefalco — ma un vero e proprio «sistema del vino». Nel 1974 sua madre Maria Grazia creò, infatti, il primo Museo del vino italiano, nel 1987 arrivò la Fondazione Lungarotti, con l'obiettivo di valorizzare e promuovere l'economia agricola italiana, e nel Duemila il Museo dell'olivo e dell'olio. «La nostra relazione con il territorio è fortissima, e credo sia il segreto del successo dei nostri vini. Poter raccontare la storia di una famiglia, le tradizioni e le generazioni che si sono susseguite dietro una bottiglia, è la vera chiave di volta per noi e per tante altre aziende del nostro Paese». Attualmente Lungarotti, con 250 ettari di vigneto, 29 etichette e 2,5 milioni di bottiglie per metà vendute nel mercato interno e per metà tra Stati Uniti, Canada, Svizzera, Germania, Nord Europa, Giappone e con risultati interessanti anche in Corea del Sud, Thailandia e Brasile, punta su diverse leve: biologico (a Montefalco, mentre Torgiano è certificata Viva), sostenibilità (ambientale, economica e soprattutto sociale), enoturismo. Ma come si guarda avanti, in tempi così incerti? «Bisogna avere capacità di reazione, elasticità. Adattarsi. Al cambiamento climatico, alle richieste del mercato, alla tecnologia. Sempre mantenendo un centro indiscutibile: lo spirito francescano dell'Umbria, riservata e rigorosa, come i nostri rossi. Al primo sorso sono schivi, poi esplodono in bocca». Se Chiara Lungarotti ha un sogno, infatti, è quello di far conoscere la sua regione all'estero come distretto del vino: «È una terra profondamente vocata, non solo a Torgiano e Montefalco». Umbria, la nuova Toscana?

ENO-TIPS

di **A.D.M.**

L'INIZIATIVA

LA CASA DEI TALENTI FIRMATA BERLUCCHI

Parte con il progetto di arte partecipata «Vite operose» la Casa dei talenti voluta da Berlucchi, un format multidisciplinare di laboratori per ragionare sul rapporto tra territorio e persone. Il risultato? Tre sculture, realizzate dall'artista Valerio Rocco Orlando ma pensate insieme ai partecipanti ai workshop.

L'EVENTO/1

AL DEBUTTO «WINE IN VENICE»

Debutta dal 28 al 30 gennaio «Wine in Venice», tre giorni di talk, assaggi e approfondimenti per mettere in luce i piccoli produttori più innovativi della scena italiana in location uniche come la Scuola Grande della Misericordia e Ca' Vendramin Calergi. L'evento, aperto al pubblico, è prenotabile online (costa 49 euro).

L'EVENTO/2

AMARONE OPERA PRIMA

Il 4 e 5 febbraio al Palazzo della Gran Guardia di Verona i produttori della Valpolicella faranno assaggiare agli esperti e al pubblico l'annata 2018. Con tanto di conferenza inaugurale che racconterà la candidatura dell'appassimento delle uve a patrimonio immateriale dell'Umanità Unesco.

LA NOMINA

DONNE DEL VINO, CAMBIO AL VERTICE

Dopo i sette anni di Donatella Cinelli Colombini, l'associazione Donne del vino ha nominato una nuova presidente: Daniela Mastroberardino, amministratrice ed export manager dell'azienda Terredora a Montefusco (Avellino): cultura, promozione, formazione e internazionalizzazione i punti chiave del suo mandato.

LA GUIDA

LE GEMME D'ITALIA SECONDO «VITAE»

La nona edizione di «Vitae», la guida curata dall'Associazione italiana sommelier, ospita 2.276 aziende, 1.011 vini premiati con il massimo riconoscimento (le Quattro Viti) e varie menzioni speciali: Cuore di Cupido, ai 148 vini che emozionano subito; Bilancia, alle 191 etichette di qualità con un occhio al prezzo; le Gemme del 2023, un centinaio di vini eccellenti.

Col caro bollette si moltiplicano le soluzioni per abbassare i consumi ai fornelli: dal «metodo Parisi» al ritorno dell'utensile che cuoce velocemente portando la temperatura interna a 120°C. Nicoletta Abeni, direttrice marketing di Tescoma: «Impossibile restare indifferenti. Dobbiamo rispondere ai bisogni dei consumatori»

LA CUCINA ANTI-SPRECO CON LA PENTOLA A PRESSIONE

di **Benny Mirko Procopio**

Il 2022 è stato l'anno del caro energia e dell'esplosione dell'inflazione, fenomeni che hanno colpito il mondo intero e trasversalmente tutti i campi della società. Tra questi, ovviamente, anche l'universo del food. Se da una parte constatiamo ogni giorno le difficoltà dei player del settore, dall'altra abbiamo potuto notare come l'ottica del risparmio sia entrata prepotentemente anche nelle cucine degli italiani. Basti pensare al dibattito sul «metodo Parisi», cioè la cottura della pasta a fuoco spento (dopo aver raggiunto il bollore dell'acqua) proposta dal premio Nobel per la fisica Giorgio Parisi per ridurre i consumi di gas mentre si cucina. Idea definita geniale da alcuni, bollata come inutile da altri. Ma che comunque ha dimostrato quanto questo tema sia sentito da molti. E così si stanno muovendo in questa direzione, di attenzione ai consumi ai fornelli, anche molte aziende. Come Tescoma, leader nel mercato globale per la produzione di utensili da cucina, che ha deciso di orientare gli sforzi del 2023 verso il risparmio di tre elementi fondamentali: energia, tempo e spazio.

La società, nata in Repubblica Ceca nel 1992, progetta e realizza oggetti che vengono distribuiti in più di 110 Paesi e che sono presenti in circa 250 punti vendita sparsi per il mondo. I buoni propositi del nuovo anno si focalizzano quindi sulla riduzione dei consumi, una scelta «nata da esigenze economiche, ambientali e di salute, non di moda», spiega Nicoletta Abeni, direttore marketing e comunicazione di Tescoma Italia. «Le aziende non possono più restare indifferenti — continua Abeni —. Tescoma, negli ultimi anni, durante il processo di studio e progettazione dei nuovi prodotti, ha prestato molta attenzione alla sostenibilità, al risparmio in termini di risorse e di denaro. E ha scelto, perciò, di proporre oggetti che rispondano alle reali esigenze dei consumatori, piuttosto che alla tendenza del momento o al design perseguito a tutti i costi». Un esempio? Le pentole a pressione: «Si tratta di strumenti che permettono di ridurre di moltissimo i tempi di cottura degli alimenti, con un conseguente minor dispendio energetico e quindi economico — spiega —. Le pentole della linea «Ultima», per esempio, utilizzano un regolatore di pressione (Idealcook) che, attraverso quattro dispositivi di sicurezza, indica in maniera precisa la pressione da selezionare in base all'alimento che si è deciso di preparare: dalla carne fino al pesce alla selvaggina, ma anche zuppe, minestre e verdure di qualsiasi tipo praticamente». Si stima che, agendo in questa maniera, spiegano da Tescoma, i tempi di cottura si riducano a due terzi, o addirittura alla metà, se confrontati con i metodi di cucina classici (la pentola tradizionale su fornelli a gas o a induzione). Questo perché la temperatura di ebollizione dell'acqua, grazie alla pressione del vapore trattenuto nella pentola, sale a 120 gradi centigradi rispetto ai 100 gradi della cottura tradizionale. Per fare degli esempi pratici, basti pensare che per cuocere una patata intera, facendola bollire, servono dai 30 ai 40 minuti. Con la pentola a pressione i tempi sono estremamente ridotti: bastano dai 10 ai 15 minuti circa. Lo stesso discorso vale per gli asparagi: cotti tradizionalmente necessitano di un quarto d'ora (più o meno), ma con la cottura a pressione sono pronti in 6/10 minuti. Il tutto passando per una maggiore qualità di ciò che viene messo in tavola, visto che, cuocendo in minor tempo, i cibi preservano i sapori e trattengono i principi nutritivi, avendo così meno bisogno di sale, grassi o condimenti aggiuntivi.

Per bollire le patate normalmente servono dai 30 ai 40 minuti Così, invece, i tempi sono più che dimezzati

CHI È

Nicoletta Abeni, direttrice marketing di Tescoma Italia

Secondo Abeni, però, «nello studio dei nuovi prodotti è importante tenere conto anche della situazione sociale». E in un Paese come il nostro, in cui le persone che abitano da sole sono in costante crescita (l'Istat stima che il 15 per cento delle persone attualmente dimoranti in Italia vivano per conto proprio), Tescoma ha puntato con forza sui «contenitori per la conservazione degli alimenti e pentolame in piccoli formati, pensati soprattutto per gli anziani e i single in generale». In modo che ogni pietanza abbia una pentola dalle dimensioni giuste, evitando in questo modo gli avanzi di cibo, il consumo di spazi e, punto sempre focale, di energia. «Senza dimenticare sacchetti e contenitori riutilizzabili, studiati per conservare i prodotti di stagione, in frigorifero o in freezer, riducendo lo spreco di cibi freschi».

Un modus operandi che si ricongiunge a un altro buon proposito per il 2023 espresso dall'azienda: la riduzione delle perdite di tempo. Come? Con preparazioni meno lunghe, ma anche attraverso la tecnica — molto in voga al momento — del *batch cooking*, che consiste nel cucinare prima i pasti della settimana da suddividere poi durante i sette giorni: «Tutti i contenitori citati in precedenza sono perfetti anche per il concetto di cucina in serie, o *batch cooking*, che consente di risparmiare tempo e risorse preparando in anticipo determinati alimenti da mixare per ottenere piatti diversi»m racconta Nicoletta Abeni. Una sorta di organizzazione volta a combattere sprechi alimentari e di risorse che, se uniti ai consigli per ridurre le perdite di tempo ed energie, possono essere d'aiuto sia alla vita di tutti i giorni che al portafogli.

Vegetariano, lo scrittore milanese cucina sempre: «Mi innervosisco se solo qualcuno guarda una pentola al posto mio». Il film *Le otto montagne*? «Un regalo. Sono diventato amico di Luca Marinelli facendo la spesa: ci siamo riempiti il carrello di seitan»

PAOLO COGNETTI

FORMAGGI

«In Val d'Ayas, dove vivo sei mesi l'anno da maggio a ottobre, sono circondato da mucche al pascolo e malghe: non sono vegano, il formaggio lo mangio, mi piace moltissimo, e anzi devo pure stare attento a non esagerare»

POLPETTE

«Da quando sono diventato vegetariano, a 30 anni, dopo i miei viaggi in Nepal, dove ho abbracciato una visione buddista del nostro rapporto con gli animali, ho cambiato il mio ricettario: zuppe e polpette con verdure e legumi»

TRATTORIE

«Indirizzi preferiti a Milano? 'Mezzé' a Nolo, che fa cucina italiana, e adesso che abito in zona Sarpi vado spesso nei ristoranti cinesi. Mi piacciono le osterie, l'aria di trattoria con la tovaglietta a quadri e il mezzo litro di vino»

ASIA

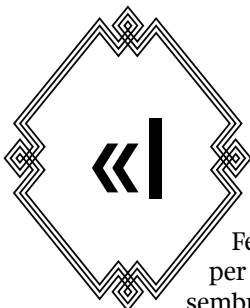
«Se da giovane ero più affascinato dagli Stati Uniti, oggi lo sono dall'altra metà del mondo, l'Asia. Cucino piatti ispirati a quelle tradizioni, faccio yoga, ho imparato a concentrarmi. Sto cercando una via per la pace e l'equilibrio»

PROTEINE

«Borghi e Marinelli? Due persone diversissime: Luca è maniacale, è arrivato in montagna tre mesi prima delle riprese per prepararsi. Alessandro è vulcanico, trasformista. L'amicizia con Luca è passata da un carrello pieno di seitan»

UTENSILI

«Coltelli, pentole, padelle. Mi piacciono un sacco le cose della cucina: andare in un casalinghi è come andare in libreria o dal ferramenta, i miei negozi preferiti. Sono quel tipo di cuoco che non lascia toccare nulla agli altri»

di **Alessandra Dal Monte**

«In casa ho sempre cucinato io. Non per me, ma per gli altri. Per gli amici, per la mia compagna Federica. Sono una persona che non parla molto, per timidezza e per carattere. E allora cucino: mi sembra un gesto d'amore quotidiano». Paolo Cognetti, 45 anni dopodomani, autore dell'apprezzatissimo *Le otto montagne* (Einaudi, premio Strega 2017) di cui è da poco uscita la trasposizione cinematografica, ha imparato guardando la mamma: «Passavo molto tempo con lei. Ero il classico ragazzino che stava zitto e osservava tutto: quando a 16-18 anni ho cominciato a prepararmi da mangiare, ho capito che padroneggiavo quei gesti. Del resto mi è sempre piaciuto usare le mani: soffro del mio lavoro di scrittore perché non è manuale». Cognetti ha anche lavorato in un ristorante in Val d'Aosta per un paio d'anni, mentre cercava la sua strada: «Che pressione durante il servizio: la velocità, le grandi quantità, un delirio totale. Proprio come racconta Anthony Bourdain in *Kitchen Confidential*». E quindi, che si mangia in casa Cognetti? «Sono diventato vegetariano attorno ai 30 anni, dopo aver viaggiato in Nepal e aver fatto delle riflessioni sul nostro rapporto con la Terra. Da lettore del pensiero anarchico e buddista, ho un enorme rispetto per la vita animale: nonostante la carne mi piacesse molto, non la tocco più. Quindi oggi preparo tante zuppe, polpette di legumi e verdure e piatti asiatici. Le uova le mangio, e anche il formaggio, perché in Val d'Ayas dove vivo per sei mesi all'anno sono circondato dalle mucche e dalle malghe». Nel rifugio per artisti che lo scrittore ha aperto sempre in Val d'Aosta ci sono pentoloni ed enormi padelle: «Cucino io per tutti. Anche a casa a Milano Federica non tocca nulla, sono quel tipo di cuoco che si innervosisce se solo qualcuno guarda una pentola. Le cose della cucina mi piacciono un sacco: un giro in un casalinghi è come andare in libreria o dal ferramenta, i miei negozi preferiti». E del film cosa dice? «Un regalo della vita. Sa come sono diventato amico di Luca Marinelli (l'attore che interpreta il protagonista del romanzo, *ndr*)? Andando a fare la spesa: anche lui è vegetariano, ci siamo riempiti il carrello di seitan».

COOK

SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

GENNAIO
ANNO 6 - NUMERO 1

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale

ANGELA FRENDA
In redazione:

Isabella Fantigrossi
(coordinamento magazine)

Chiara Amati

Wladimir Calvisi
(coordinamento web)

Alessandra Dal Monte
(coordinamento eventi)

Gabriele Principato

Lorenza Martini (grafico)

Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: MICHELE LOVISON

AVATAR ILLUSTRATI DI STANLEY CHOW

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821
PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon
Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta
ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

La *buona* compagnia
ha un *sapore* unico.
La convivialità è l'arte di condividere le cose semplici - un pranzo in famiglia, due risate, una pizza con gli amici - per vivere un momento di grande piacere. È una gioia tutta italiana che nasce dalla cultura della qualità. Proprio quella che custodiamo nelle ricette dei nostri salumi.
Levoni. La grande famiglia dei salumi italiani.
MARCHIO STORICO
Levoni è nel registro speciale dei Marchi storici di interesse nazionale
LEVONI
ORGOGLIOSAMENTE BUONI